

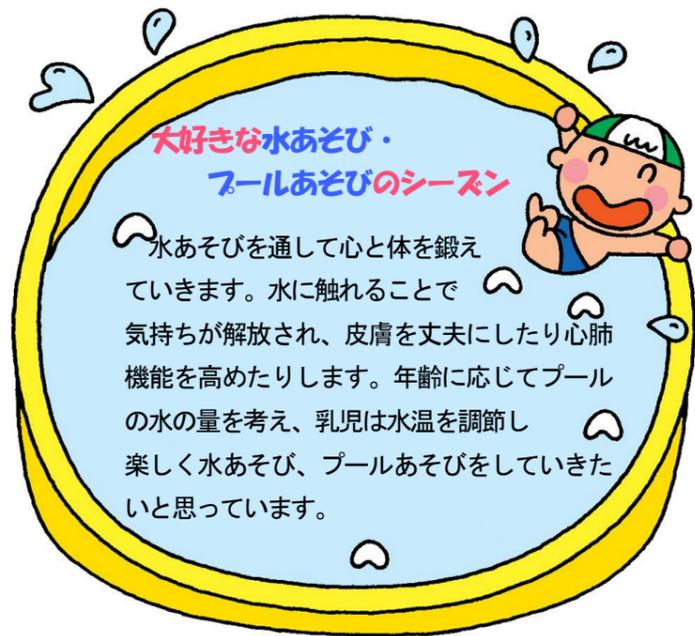


# 保健だより

キッズアカデミー保育園

25年度・7月号

暑い日が増えてきて、夏の始まりを感じる季節になりました。暑い中でも夢中になって遊ぶ子ども達は、汗をかいただけで体力を消耗します。暑い夏を健康で楽しく過ごせるよう、皮膚の清潔や食事に気をつけ暑い夏を乗り切りましょう。



## 大好きな水あそび・ プールあそびのシーズン

水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプールの水の量を考え、乳児は水温を調節し楽しく水あそび、プールあそびをしていきたいと思っています。

### ●●こんな症状があるときは プールに入れません●●

- ★せき、鼻水、下痢や腹痛
- ★湿疹や傷が化膿している（とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る）
- ★薬を飲んでいる
- ★熱がある
- ★目の病気（結膜炎など）
- ★耳の病気（中耳炎・外耳炎）
- ★アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性  
—プールが始まるまでに治しましょう

## \*\*\*気をつけよう 夏の病気\*\*\*

夏かぜと呼ばれるもの・・・ヘルパンギーナ・プール熱・手足口病

### ヘルパンギーナ



◎高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

### プール熱(咽頭結膜熱)



◎高熱とのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など、結膜炎のような症状が出る。

### 手足口病



◎手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

その他・・・水いぼ・流行性結膜炎・とびひ等。

## \*\*\*気をつけよう 熱中症\*\*\*

### ○子どもの様子をよく観察しましょう

- ・顔が赤くなってたくさん汗をかいている時は要注意
- ・涼しい環境で休息させたり、水分補給をさせる



### ○水分補給はこまめに

- ・水分補給をこまめに
- ・のどが渇く前に飲む
- ・多量に汗をかいた場合は塩分の補給も忘れずに



### ○服装にも注意しましょう

- ・軽装を心がける
- ・衣類は通気性、速乾性のある素材に
- ・外出時は帽子をかぶる



### ○熱中症にならないために

- ・外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう
- ・外に出る時間帯、長さを考慮します
- ・高温の室内や車の中での熱中症が急増しています

※絶対に子供を一人にしないでください

## ◆寝冷え

寝冷えは、夜と朝の温度差に対応できないことで起こるとも言われています。明け方の急な温度差で体が冷えると自律神経のバランスが崩れ、体調がすぐれなくなります。

## ◆寝冷えを起こさないために

- パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れてみましょう。
- 寝る時はお腹にバスタオルなどをかけてあげましょう。
- クーラーや扇風機を上手に使いましょう。
  - ★クーラーは戸外の気温との差を5℃以内に保ち、時々空気を入れ換えましょう。
  - ★寝る時タイマーを使うか微風にし、体のことを考えましょう。
  - ★つけたままにせず、様子を見ながら止めるようにしましょう。