



保健だより

キッズアカデミー保育園

26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たちは、汗をかく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、気分をそう快にしてください。

◆◆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、手足口病など夏かぜは高熱、下痢、のどが赤くはれる、体に発疹ができるなどが特徴です

その他…水いぼ、流行性結膜炎、とびひなど。

<ヘルパンギーナ> : 高熱とどの痛み。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、熱が出ることもあります。

<水いぼ> : ウイルス感染してできるいぼの一種で、接触することにより感染します。プール遊びでも、タオルやビート板を共用すると、間接的に感染することもあります。

<流行性角結膜炎>（はやり目） : ウイルスによって伝染性の角膜炎と結膜炎が合併する目の伝染病です。夏のプール遊びで、水やタオルを介して感染します。家ではタオルなどは家族と別に使うようにしましょう。

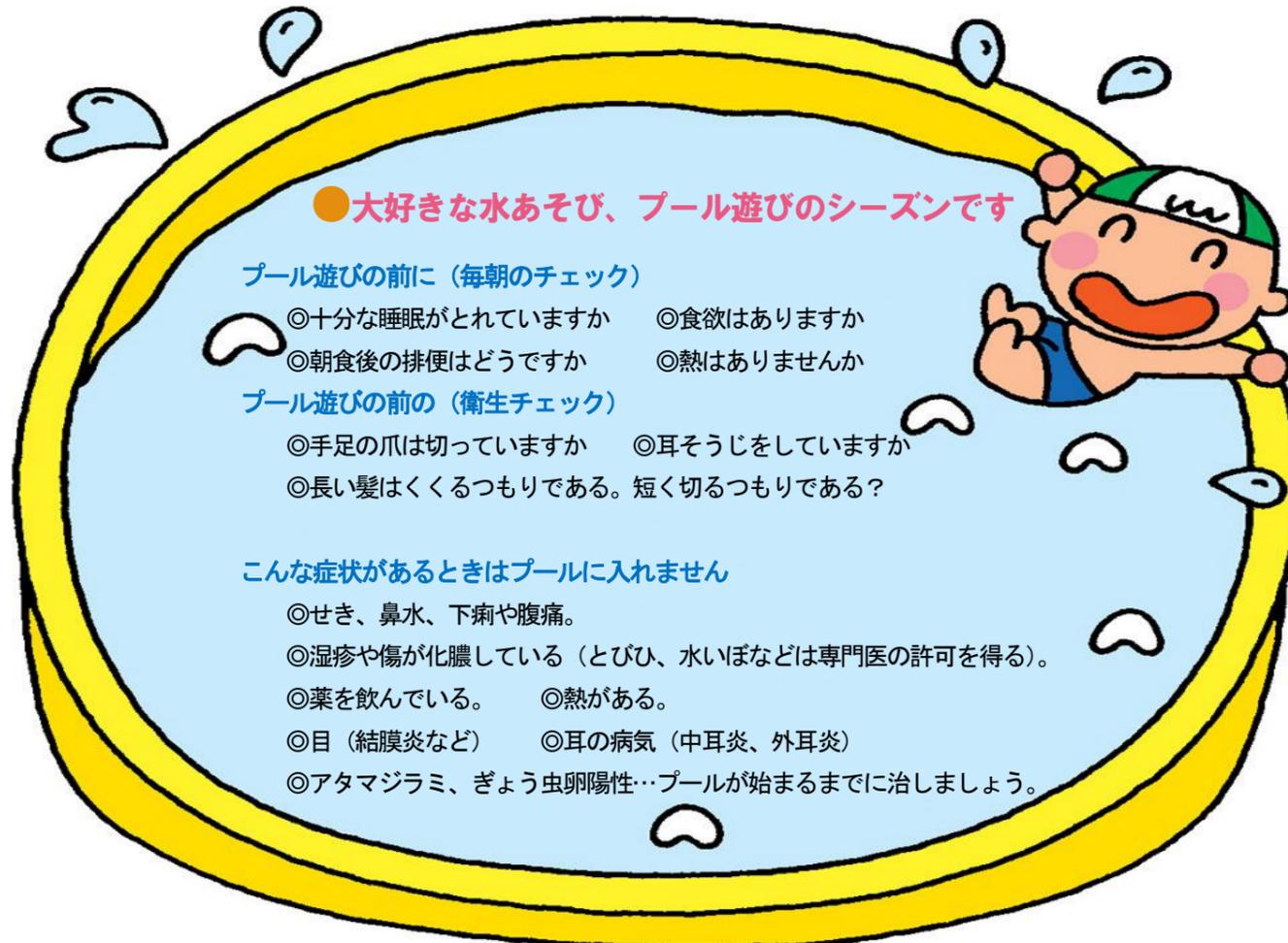
<とびひ>（伝染性膿痂疹） : とびひは、虫さされやすり傷に菌がはいり、感染する皮膚病です。膿を持った水疱ができ、つぶれてジュクジュクになり、その部分を触った手で体のほかの部分をかくと次々広がっていきます。かさぶたにも感染性が残っています。また、接触するとほかの人にもうつります。

*紫外線対策は忘れずに

1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。

お母さんたちは日焼け止めを忘れて出かけることはないと思いますが、お子さんにも塗ってあげていますか？今はベビー用の日焼け止めもいろいろな種類出ています。お子さんのお肌にあったものを用意してあげましょう。

外に出るときは、必ず帽子をかぶること。帽子はつばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。それから紫外線よけの上着を着せることもよいです。



●大好きな水あそび、プール遊びのシーズンです

プール遊びの前に（毎朝のチェック）

- ◎十分な睡眠がとれていますか
- ◎食欲はありますか
- ◎朝食後の排便はどうか
- ◎熱はありませんか

プール遊びの前の（衛生チェック）

- ◎手足の爪は切っていますか
- ◎耳そうじをしていますか
- ◎長い髪はくるつもりである。短く切るつもりである？

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（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。

■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。明け方の急な温度低下で体が冷えると、自律神経のバランスがくずれ、体調がすぐれなくなります。

※寝冷えを起こさないためには

- ◎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。
- ◎腹巻はお腹に汗をかき、体を冷やす原因にもなると言われています。
- ◎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、扇風機で室内の風を動かすようにします。締め切ったままにせず、換気をして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、ようすを見ながら止めるようにしましょう。

