ほけんだより　夏号

令和５年　８月１日
木谷保育所
TEL0846－45－4322

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ
突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ１～４日くらいで解熱します。

プール熱
プールで感染することもあり、高熱が３～５日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病
手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

子どもの熱中症予防

夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、大人よりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行うようにしましょう！

＊こまめに水分補給（脱水を防ぐ）
＊日差しや暑さを和らげる（帽子を着用したり通気性の良い服を着る）
＊屋内でも油断しない
＊大人がしっかり見守る（顔色・汗のかき方）
＊日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせる

地面からの熱に注意！！

・子どもは背が低いので、大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が熱く感じる時、子どもは大人よりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてくださいね。

～暑い夏を元気に乗り切るポイント～

１．水分補給
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

２．皮膚のケア
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

３．紫外線防止
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

４．室温管理
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。