



# 7月のほけんだより



2019/07/01

発行

梅雨に入り蒸し暑い日が続きますね。7/2 からプール・水遊びがはじまります。楽しく安全に活動ができるといいですね。幼児の子ども達にはプールが楽しくできるように気を付けてほしいことなどお話をしています。プール、水遊びは大人が思っている以上に疲れます。休息をしっかりとり早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、元気に活動が出来るようにしましょう。

## 『6月の感染症』

- ・RSウイルス 1名 (6/27 すみれ)
  - ・溶連菌感染症 1名 (6/27 たんぽぽ)
- \*6 月後半すみれ組で熱、咳、鼻水などの症状のお子さんが多かったです。上記の1名以外感染症の診断はでていませんが、他園でも同じような症状のおさんは多くいたようです。

## 《夏の水分摂取》



汗をかくこの時期は水分補給が特に大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にも繋がります。ジュース（野菜ジュースも含む）はもちろんのこと、スポーツドリンクも糖分が多いです。たくさん動いて汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクでも良いですが、普段はお水や麦茶が良いです。のどが渴いたからといって一気に飲みすぎには注意しましょう。熱中症を疑う時は身体の成分に近く、吸収率も高い経口補水液が良いでしょう。

園では園内だけでなく散歩時やプールの時など園で準備したものを持って行っていましたが、幼児は自分が飲みたい時に自分で飲めるように水筒の持参を7/1 からお願いしました。大人から言われるのではなく自分の身体の変化がわかり、大人に言えたり自分で行動することが少しずつできるようになると良いと思います



## 〈週に1回、爪の点検を〉

子どもの爪はよくのびます。薄くて鋭いので、皮膚を傷つけやすいです。プールでお友達を傷つけたり、虫刺されやあせもをひっかけ、とびひになることもあります。今年は早くからとびひになるお子さんが数名います。爪の点検が週末の習慣になるとよいですね。

## 〈夏に多い感染症〉

夏は意外と熱を出しやすい時期で、下記は夏に多い感染症です。

### 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でる。



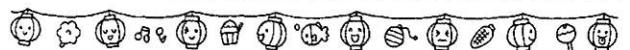
### 手足口病

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。



\*今年手足口病が流行していて、過去10年で2番目に多い状況だそうです。

軽く済むことの多い手足口病ですが、口の中にできると痛みで食事が食べられず辛かったり、体力がなくなることもあるので状態によりお休みを検討して頂けると良いと思います。飛沫、接触感染なので手洗い・うがいで感染予防をしていくことが大事です。また、便の中にもウイルスがしばらく残ると言われていますので排泄物の処理、処理後の大人の手洗いも気を付けていく必要があります。



—今月の保健行事—

- ・健診 7/11 (木) 乳児クラス、こすもす
- ・身体測定 0歳児月2回 1歳以降月1回