



ほけんだより

7月

くまの子倶楽部

三室保育園本館

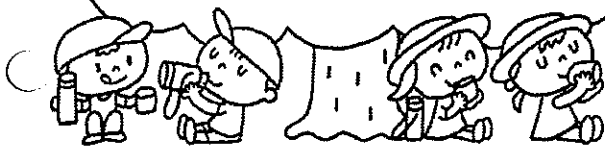
山口 幸子

本格的な梅雨になり雨がが続いていますが、たまの晴れ間に外に出た子どもたちは、虫探しにかけっこに畑仕事と忙しそうに遊んでいます。さて、梅雨が明けると暑さも本番となります。食欲がなくなったり、体力も消耗しやすい為、体調の管理が大変な時期です。7月からは水遊びやプール遊びが始まります。遊んだ後は身体が疲れていますので、園ではたつぷりと休息や睡眠を取るようになりますが、ご家庭でも早寝早起きを心がけ、元気よく夏を乗り切りましょう！



熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は身体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性の良い服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子を被らせるなどしましょう。

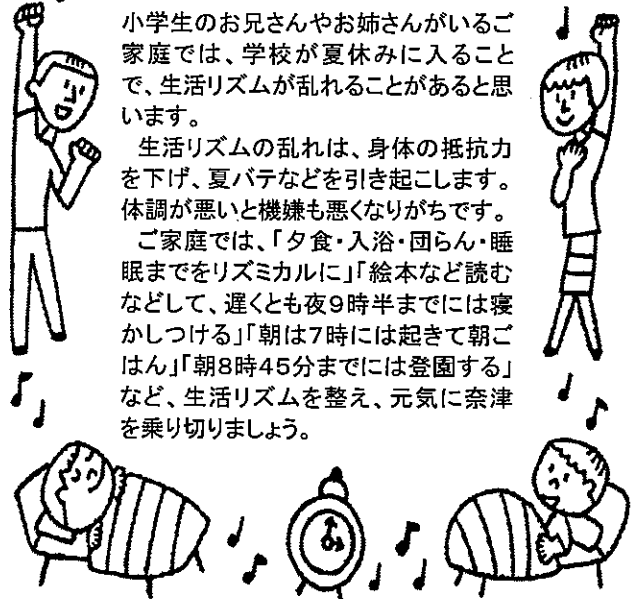


早寝早起きで毎日元気!

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が夏休みに入ること、生活リズムが乱れることがあると思います。

生活リズムの乱れは、身体の抵抗力を下げ、夏バテなどを引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなりがちです。

ご家庭では、「夕食・入浴・団らん・睡眠までをリズムカルに」「絵本など読むなどして、遅くとも夜9時半までには寝かしつける」「朝は7時には起きて朝ごはん」「朝8時45分までには登園する」など、生活リズムを整え、元気に奈津を乗り切りましょう。



ヘルパンギーナ

***原因**

コクサッキーウイルスによる感染症で夏かぜのひとつです。潜伏期間は2~4日間です。

***症状**

高熱が出て喉の奥に水泡が出来、そのうちに潰瘍になります。痛みが酷いため飲み込みにくく、そのため水分が不足しがちになるので注意します。発病から2~3日ほどで熱は下がり、のどの痛みもおさまります。

***登園基準**

症状がなくなってから、医師に診察していただき、登園許可証に医師印をもらってください。



いんとう プール熱(咽頭結膜熱)

***原因**

アデノウイルスによる感染症で、夏かぜのひとつです。プールの水を介して感染することがあるため「プール熱」と呼ばれます。

潜伏期間は4~5日間。

***症状**

高熱とのどの痛みがあります。充血、涙目、目やになど、結膜炎の症状や、下痢、嘔吐、頭痛を伴うこともあります。

***登園基準**

症状がなくなってから、医師に診察していただき、登園許可証に医師印をもらってください。

