



# ほけんだより

みなと保育園  
H29年度6月



梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の子どもの様子の变化に目を配っていきましょう。

十分な栄養と休息をとり規則正しい生活を心がけ、元気に夏をのりきりましょう。

## 食中毒に注意しましょう！

温度と湿度が高くなってくると、食中毒の発生も多くなってきます。子どもの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつもより衛生的に過ごすよう、次のことに注意してしっかり予防していきましょう。

野菜類はよく洗い、  
肉や魚は十分に火を通す



トイレ・おむつ交換  
の後は、特にていねいに手洗いをする

食品は早めに  
食べる

食事の前後は  
手をよく洗う

食器類は  
よく洗う



## 暑い夏を乗り切るポイント

### 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. 紫外線対策

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。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので飲みすぎには気をつけましょう。



## プール・水遊びについて

楽しいプール遊び・水遊びの始まりが、だんだんと近づいてきました。元気に楽しく安全に遊ぶためにも、子どもたちの健康チェックをしっかりとっていきましょう。また、目・耳・鼻・皮膚などの病気があれば、早めに治療を済ませておきたいですね。

### ～プール前チェック！！～

- ★爪は短いですか？
- ★目やにや充血はありませんか？
- ★おなかの調子はいかがでしょうか？
- ★皮膚に異常はありませんか？カットバンをつけたままや、じゅくじゅくした傷があると入れません。
- ★咳や鼻水は出ていませんか？薬を服用している間はやめておきましょう。
- ★食事や睡眠は十分とれていますか？  
朝食を食べていなかったり睡眠が足りないと、体調が悪くなり倒れてしまうこともあります。
- ★熱は無いですか？前の日に熱があったら、やめておきましょう。

## 気をつけよう！夏の感染症

### プール熱(咽頭結膜熱)

- アデノウイルスによる感染症。
- 高熱とどの腫れや痛みのほか、目の充血、痛み、目やに、涙など結膜炎の症状がでることがある。
- のどが痛くて食欲が落ちることもあるので、のどごしのよいものにし、脱水に気をつけ、こまめに水分補給を。
- 医師の意見書がいるのでお知らせください。(意見書は園にあります)

### ヘルパンギーナ

- 夏風邪の一種で高熱とどの痛みがある。
- のどの奥に小さな水泡ができるため、食事や水分がとりにくくなるので、味の薄いスープや麦茶、豆腐、プリンなどやわらかくのどごしのよいものを。
- 水分を飲めずぐったりしたら、脱水の可能性があるので、再度受診しましょう。

### とびひ

- 虫刺されや皮膚炎などで傷ついた肌に菌が感染し、膿をもったようなかゆみのある水泡ができる。
- 水泡をかきむしってつぶれると全身に症状が広がっていくので、つめは短くしておきましょう。
- 症状が軽いうちに受診し、完全に治るまでしっかり治療しましょう。
- 皮膚がふやけると悪化しやすいのでプールはやめておきましょう。

### 手足口病

- 手の平、足の裏、口の中に小さな水泡や、赤い発疹ができ、発熱することもある。水泡は膝やおしりにできることもあります。
- 口の中に水泡が出ている間、食事はのどごしのよい物にして、水分補給をしっかりしましょう。

### こんなものも…虫さされ

- ハチ～針が残っていれば毛抜きなどで抜きます。
- 毛虫～できるだけこすらないようにし、テープなどで毒針をはがしとります。直接触れなくても、毛虫のいる木の下にいるだけで炎症を起こすこともあります。
- ★かゆみ止めなどの軟膏は、よく洗い流してから塗るようにしましょう。
- ★ひどく腫れる、かゆみがひどい場合は病院へ！
- ★呼吸が荒い・けいれん・嘔吐・発疹・発熱などの症状がみられたら救急車を!!