



# ほけんだより 7月号

令和3年7月1日  
Kids Land まほろば

看護師：久保・白鳥

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。園では水分補給や体調管理に気を付けます。また時間帯に配慮した外遊びや水遊びを通して、熱さに負けない体づくりをしていきます。水に触れる事で皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めることができます。

## 子ども達の様子

6月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また体調不良でお休みのお子さんが7名いました。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうそう、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。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうそうができ、発熱することもあります。食事は、のど越しのよい物を食べましょう。

## 紫外線対策

一昔前は、光を浴びて日焼けするのは健康によいとされてきました。しかし現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが知られています。外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

園では、外遊び時は帽子をかぶる習慣を付け、パラソルを使用し紫外線対策を行っています。

また熱中症アラートを活用し外遊びできる適切な時間や場所を選択していきます。



## プールで感染しやすい病気

### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴いかぜに似た症状が出ます。

### 流行性角結膜炎（流行り目）

接触感染が主で充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。



## 虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまうととびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけたいと思います。

### ◎ご家庭での虫刺されの予防策◎

- ・肌の露出をなるべく防ぐ。
- ・虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける。
- ・虫除けグッズを使用する。（ウェットティッシュタイプなど）

### 刺されてしまったら…

- ・患部を洗って冷やす
- ・薬を塗る
- ・かきむしらないよう工夫する