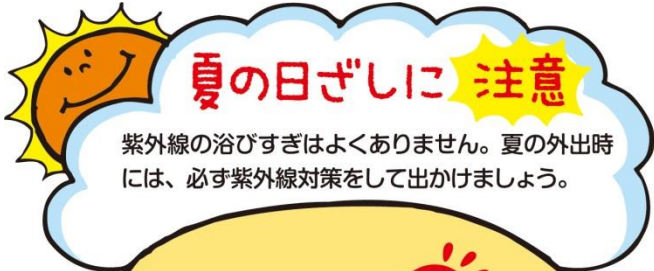




7月のほけんだより

令和6年7月発行
島こども園

日に日に日ざしが強くなり、心はずむ夏がやってきました。
天気良ければプール遊びをします。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
おうちでゆっくり過ごしましょう。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。



紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



© 2024 島こども園 発行
> 印刷：島こども園 印刷部



気をつけよう！ 夏にはやる病気



夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、病院でみてもらいましょう！

ヘルパンギーナ

2-3日続く高熱とのどの痛み。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）。



アデノウイルス

- ① プール熱：咽頭結膜熱
3-5日続く高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など
- ② 流行性角結膜炎
①と症状はほぼ同じでも、熱が出にくい



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。



6月の罹患状況

発熱	33名	咳・のど・鼻の風邪	9名
溶連菌	1名	胃腸炎（嘔吐・下痢含む）	3名
けが	1名	体調不良	18名
入院	1名	通院	12名
その他	3名		

《看護師より》

東北も梅雨入りし、じめじめした日が続いてますね。そんな中でも子どもたちは毎日元気に過ごしています。プールも始まりますので、皮膚の状態で何か気になることがございましたら、受診や保健担当へ相談して頂ければと思います。よろしくお願いたします。（館）