

7かつのほけんだより

令和元年 7月
封戸保育園

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、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、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、口の中などに水ぼうがができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。



ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が 3~5 日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べましょう

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



乳児健診のお知らせ

1歳6か月児健診 (H29.12月生)

7/17 (水)

3歳6か月児健診 (H28.1月生)

7/24 (水)

5歳児健診 (H26.5月生) 7/26 (金)

会場・・・健康交流センター花いろ

受付時間・・・5歳児 13:00~13:30

1歳6か月児・3歳6か月児

13:15~13:45

~早寝・早起き~

早寝・早起きをするためには寝る時間を大人が習慣づけることが大切です。子供が寝る時間になったら大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。子どもが寝付けない時は体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたりなどして就寝を促します。寝る直前の入浴は体温が上がって寝つきが悪くなるのでなるべく避けましょう。また朝は日の光を浴びると体内時計がリセットされて寝覚めがよくなります。カーテンや窓を開けて朝の光を浴びましょう。

~6月の園のようす~ 6月は手足口病、ヘルパンギーナでお休みする子どもさんがみられました。どちらも夏に多い感染症です。夏の感染症の多くは治った後もしばらくの間、便からウイルスが排出されます。人からもらわない、人にうつさないよう手洗いを徹底しましょう。

