

# 7かつのほけんだより



令和6年 7月

封戸保育園

雨の晴れ間に夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちの大好きな水遊びも始まります。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するように心がけましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。他の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

### 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。



### 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

### 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。

### 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。

## どうして起こるの？熱中症

汗をかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

外に出る時は必ず帽子をかぶり、外に出る時間帯や長さを考慮しましょう。なお、保育園の外遊びでは熱中症指数計を使用して、熱中症を予防しています。

## 汗をかくのは悪いこと？

最近、アトピー性皮膚炎のある人には、汗をかきにくい傾向があることがわかってきました。また、汗をかきにくくても、運動や入浴を見直すと、適度に汗をかけるようになり、皮膚の状態が改善してくることも明らかになりました。汗には皮膚を保湿し、健やかに保つ働きがあるのです。

ただし、汗が過剰に残ると皮膚を刺激し、あせもや肌荒れなどのトラブルを招きます。適度に汗をかき、汚れたらすぐに洗い流してすっきりさせるなど、汗をかきっぱなしにしないよう習慣づけることは、肌トラブルの予防にもつながります

~汗の季節のお願い~



### ☆吸湿性の良い衣類の準備をお願いします☆

汗をよく吸う綿や、速乾性のある繊維の衣類はあせも対策に欠かせません。また、こまめに着替えることも大切です。替えの衣類を多めに準備をお願いします。

### ☆長い髪はまとめましょう☆

首~背中、胸にかけては汗をかきやすい部位。肩にかかる長い髪はまとめましょう。汗がたまりにくく、拭き残しを防げます。

☆6月の園のようす☆ 6月は手足口病や胃腸炎、突然の高熱でのお休みが目立ちました。また、「熱はないけど鼻水や咳が気になります」など、保護者の方からの相談も多かった1ヶ月でした。暑くなり、気温の変化に体がついていかないのは大人も子どもも同じようです。大人は暑さに負けてしまいそうですが、子どもたちは大好きな水遊びを楽しめる時期でもあります。夏は楽しいことがいっぱい。元気に過ごせるように早寝早起き・朝ごはん！規則正しい生活を心がけましょう。