



発行日：平成29年07月31日

暑い夏がやってきました。体調を崩さず楽しい夏を過ごしましょう。

今年は手足口病の流行が心配されています。かすみ保育園でも、例年手足口病にかかる園児がみられます。この病気は、その名のように、手の平、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。お尻やひざの裏にできることもあります。

熱はたいてい出ませんが、時に高熱が出ることもあります。また、口の中が痛くて食べられなくなることがあります。重篤な症状として、まれに無菌性髄膜炎を起こすこともあり、高熱が続いたり、吐いてぐったりしている、機嫌が悪くぐずりっぱなし、などがみられたらすぐに受診しましょう。

また、口の中が痛い時はしめないものを与えましょう。熱いもの、塩味や酸味の強いもの、硬いものは避けましょう。

水分もあまり飲めないような時は、早めに受診しましょう。



手足口病にかかったら

疑わしい症状がみられたら受診していただくようお願いします。症状が軽い場合は治療をしなくても自然に治ることがほとんどですが、熱があつたり、口内炎がひどい時は、症状が治まってから登園をお願いします。

この病気は症状がおさまっても、便や尿に2週間ほどウイルスが排泄されるといわれます。感染予防のため、例年、発症後2週間はシャワーか、個別のプールで対応させていただいています。なお、ヘルパンギーナの場合も同様の対応になります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

夏バテ大丈夫？ 夏バテを防止するために

火を使った料理を食べる・・・夏は冷房で思った以上に身体が冷えています。
 食事の品数を増やす・・・野菜をしっかりとして栄養のバランスのよい食事をとりましょう。
 冷たい飲み物に注意・・・冷たいものは胃腸の働きを低下させます。
 水分を控えるのはNG・・・汗をかきたくないということで水分を控えると、身体は脱水傾向になってしまいます。

冷房はほどほどに・・・戸外との温度差は5℃以内を目安にするのがいいといわれます。
 お風呂に入る・・・夏は冷房で身体が冷えています。ぬるめのお湯に20分程度入るといいようです。入浴後は水分補給を！



夏のお出かけの注意点

連日暑い日が続いていますが、子どもたちは毎日元気に過ごしています。でも、暑い夏の時期にお出かけしたり、外で遊んだりする時は、子ども達の健康を守るため、以下のことに気をつけましょう。

薄着をする・・・熱がこもらない服を着ましょう。輻射熱を吸収する黒色系の衣服は避けましょう。

帽子をかぶる・・・頭に直接日差しが当たらないようにすることが大切です。ただし、帽子は時々外し、汗の蒸発を促すようにしましょう。

小まめに水分を補給・・・シャツがぬれるくらい汗をかいたら、塩分などのミネラルも補給しましょう。

涼しい所で休憩・・・15分に1回を目安に風通しのよい涼しい所で休憩をとるようにしましょう。

体調が悪い時は無理をしない・・・熱があつたりおなかの調子が悪い時などは、無理をしないようにしましょう。

涼しい時間を選ぶ・・・お出かけしたり、外で遊んだりするのは午前中の早めか夕方に。一番暑くなるお昼から午後3時ぐらいまでは避けましょう。

8月の保健行事

2日(水)乳児検診
 10日(木)身体測定

