



# 8月保健だより

平成30年7月31日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 年々暑くなる時期が早まっています

今年の夏の暑さは特別で、熱中症の危険が早くからいわれています。

### 熱中症の予防として

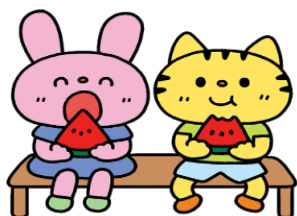
- ・衣類は通気性・速乾性のある素材のものを選びましょう
- ・戸外では帽子をかぶりましょう
- ・水分補給をこまめにし、のどが乾く前に飲みましょう
- ・炎天下での激しい運動は避けましょう



1日(水) 乳児検診  
3日(金) 身体測定

## やけど虫に注意

やけど虫とは「アオバアリガタハネカクシ」の俗名です。日本全国の水辺や水分を含んだ草むらなどに生息しています。体長は7mm前後で、体は黒とオレンジ色で羽は青色です。この虫は体液に有毒物質をもっていて皮膚に体液が付着すると皮膚炎症状を起こし、これが火傷のようになります。万が一、やけど虫が手についた場合は、つまんだり潰したりしないようにしましょう。症状がひどい場合は早めに皮膚科に受診しましょう。



## 手足口病やヘルパンギーナにかかったら

この病気は、症状回復後、便の中にウイルスが排出されるといわれます。登園後5日間はシャワー又は個別プール対応となります。

## 夏のお出かけ、こんなことに注意して

- ・スケジュールはゆったりと・・・小さい子ほど環境が変わるとストレスは大きく、疲れも残りがちです。帰ってきたら一日ぐらいいはお家でゆったり過ごせるといいですね。
- ・食べ過ぎに注意・・・たえず食べ物を口にしていても疲れるもともいわれます。場をもたせるため、子供に食べ物や飲み物を与えるのは控えましょう。水分補給は大切ですが、甘みの少ない水や麦茶を少しずつ飲ませるのがコツ。
- ・急な怪我や病気の対策を・・・あらかじめ旅先の医療機関を調べておくことと安心。保険証や体温計、常備薬を持っていくといいでしょう。体調が今ひとつの時は思い切って予定を変更する必要があることも。