

7・8月 保健だより

2019年7月 さんいく保育園清澄白河

昨年は早く梅雨が明けましたが、今年は湿度が高く蒸し暑く、雨の日が続いています。梅雨が明ければ、厳しい夏の到来です。熱中症には十分注意してください。子どもたちが大好きな水遊びの季節です。楽しく水遊びをするために、健康チェックをしましょう。健康で楽しく過ごすため、疲れを体に残さない様にして、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

夏にかかりやすい子どもの病気

高温多湿の夏になると、ウィルス感染症が流行します。

<ヘルパンギーナ>

39℃前後の熱が3日間ほど続き、喉に赤い発疹が見られ、水泡から潰瘍となり痛みが増します。喉の痛みのため、水分も取れなくなり、脱水症状を起こす事もあるので注意が必要です。

<手足口病>

唇や口の中、手のひら、足の裏、お尻、肘、膝などに水泡状の発疹が出ます。熱はあまり高くない事が多いです。喉の痛みで食事が出来ない時、脱水症状に気をつけて下さい。

<咽頭結膜熱(プール熱)>

高熱(39~40℃位)が数日続き、咽頭痛、目の充血、目やに、なみだ目、吐気、腹痛、下痢を伴う事もあります。プールで、目の結膜から感染する事もあります。

これらの感染症を予防するには、手洗いとうがいが大切です。また、これら感染症にかかった場合は、必ず保育園に連絡をして下さい。咽頭結膜熱(プール熱)が治って登園する時には、医師の「意見書」を提出して下さい。ヘルパンギーナ・手足口病は「意見書」は不要です。主治医の指示に従って下さい。

* 水遊びの後には、たいへん体が疲れます。早く寝るなどして、疲れを残さない様にしましょう。

食中毒を防ぎましょう!

高温多湿は、細菌が繁殖しやすい時期です。食中毒にならない為に次の点に心掛けて、細菌を増やさない環境を作っていきましょう。

【食中毒予防の3原則】

食中毒菌を ① につけない ② 増やさない ③ やっつける

- 調理前や食事の前などの手洗いを十分に行う。
- 調理器具、食器などを清潔に保つ。
- 新鮮な食品を使用する。
- 適切な方法で保存し、早めに使う。
- 調理の際は、十分に加熱する。

熱中症にご注意!

熱中症の症状は、めまい・体のだるさ・大量の発汗・筋肉のけいれん等です。予防は、こまめな水分補給(水分・塩分・経口補水液等)や暑さを避ける(風通しの良い日陰・涼しい場所・帽子・日傘等)工夫をしましょう。呼び掛けに反応しない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

(詳細は6月保健だよりを参照して下さい)

8月7日は「鼻の日」です

【鼻の働き】

- ① 吸った空気の中のごみを取り、適度な暖かさと湿り気を与える。
- ② 言葉が上手に発音出来るように、鼻から抜ける空気を調節する。
- ③ においを感じる。

* 正しい鼻のかみ方として、片方ずつ静かにかむ様にして下さい。

6月 園の様子

胃腸炎 2人 (うち職員1人) 手足口病 1人

- 発熱のお子さんが多くいました。
- 手足口病は、特に西日本で流行の兆しがあり、江東区も多く発症しています。

7・8月の予定

0歳児健診 7月18日(木) 14:30~
8月 8日(木) 14:30~