

ほけんだより

梅雨も明け今年も暑い夏がやってきました。暑さの疲れもあるのか体調を崩しお休みするお子さんが増えています。水分補給や適度な休息をとるなど、熱中症対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！

こどもの体の70%が水分です ~脱水を起こしやすいので要注意~

体温の調節機能が十分発達していないのにも関わらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので注意が必要です。

【脱水になりやすい条件】

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分も取れない
- 嘔吐や下痢をしている



【脱水にならないために】

- 外出前、遊ぶ前から前もって少しずつ水分補給
- 汗をかくと塩分も排出されるため、食事にお味噌汁やスープなどを加える
- ※ 子どもはのどがかわいても、自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。



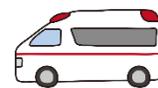
【脱水のサイン】

- ◇ おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- ◇ 汗をかいていない
- ◇ 唇や皮膚が乾燥している
- ◇ ぐったりしていて、ぼんやり眠りがち
- ◇ 顔色が悪い
- ◇ 熱があるのに汗をかかない

【脱水のサインがみられたら】

- ◆ 経口補水液を少しずつ飲ませる
- ※ 経口補水液は日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

このような症状がある際には、早めに受診をするようにしましょう。



りんご病(伝染性紅斑)



みさと保育所でりんご病の感染報告があります。

~症状~

- ほほがりんごのように赤くなり、腕・足にも赤みが出ます
- 熱はあまり出ませんが、風邪のような症状が出ることもあります
- ☆ 症状が出た時点ですでに感染力はなく、全身状態が良ければ登所可能です。★(登所届が必要)
- ☆ 大人が罹患すると頭痛や関節痛を起こしたりすることもあります。

【とびひ(化膿性膿疱疹)】

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染しジクジクした湿疹(とびひ)ができます。感染力が強く、かゆみをとるため、かいた手で体の他の部分を触ると湿疹が広がります。

皮膚トラブルを防ぐために…

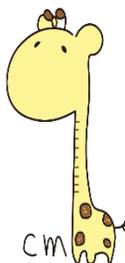
- 皮膚を傷つけないよう爪を短く切る
- 虫刺されなどかゆみがある際には、かゆみ止めを塗ったり、水で冷やす
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときには、早めに受診をするようにしましょう。



8月の身体測定

- ひよこ組：7日 りす組：7日
- あひる組：5日 うさぎ組：4日
- そう組：8日 きりん組：1日

★ 乳児健診 21日 9:30~



7月は流行性角結膜炎、溶連菌感染症、りんご病などの感染症報告がありました。現在は、発熱でお休みするお子さんが増えてきました。これから、まだまだ暑くなることが予想されます。夏休みにお出かけなどイベントごとがあるかと思いますが、ケガや体調に十分に気を付けてお過ごしください。水遊びが始まっています。水遊びは意外と体力を消耗するため、疲れが残らないようたっぷり睡眠をとるようにしましょう。