

7月のほけんだより

日差しが強くなり、これから夏に向けて本格的に暑さが厳しくなってきます。元気そうに見えても体力の消耗が激しく、こまめな水分補給と休息が大事な季節です。熱中症や熱射病、夏に流行する感染症などにかからないよう体調管理に気を配り、夏を乗り切りましょう。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、まだまだ制限が多いかもしれませんが、夏ならではの水あそびや泥んこあそびなどを楽しみながら体力作りをしていきましょう。

令和4年6月24日発行
社会福祉法人 作陽保育園
園長 延永洋子
看護師 上野山 はるな

暑さに負けず健康安全に過ごしましょう！

子どもたちの大好きな水あそびが始まります。元気に楽しく遊べるように、毎朝の体調チェックをして水あそびカードの記入・捺印を忘れずをお願いします。

- ・ 前日に発熱があった。
 - ・ 鼻水が出ている。
 - ・ 治療薬を飲んでいる。
- このような場合は水遊びはできません。1日3回薬を飲んでいる場合は1日2回にしてもらうなど主治医と相談してみてくださいね。

天候や直前の体調により水あそびができない場合もあります。

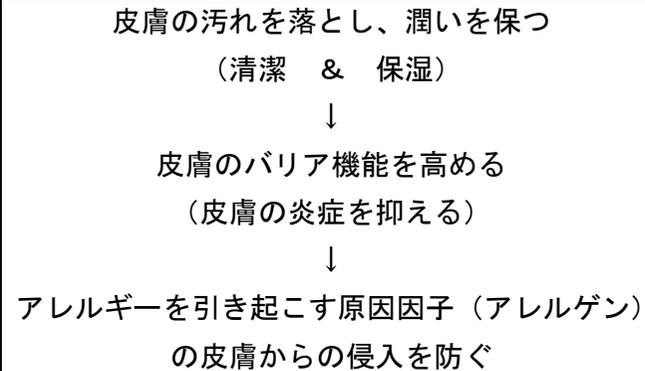
- 朝の熱は何度ですか？
37.5℃以上が、水あそびを控える目安です。
- 食欲はありますか？
朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう。
- 爪はのびていませんか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
朝だけの目やにには心配ないことが多いですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- 咳・鼻水は出ていませんか？
食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありませんがしっかり治療しましょう。
- 皮膚に異常はありませんか？
水いぼだけなら大丈夫ですが傷やただれがあって乾燥していない場合は、水あそびは避けたほうが良いでしょう。

何か心配な点がある場合は、担任や看護師にご相談ください。

知っていますか？ アレルギーの発症予防には…

乳幼児期から、皮膚を健康に保つことが大切！
スキンケアが重要です！

乳児湿疹の対策（＝アレルギー疾患の発症予防）



国立成育医療研究センターが2014年に発表した臨床研究によると、新生児期からの保湿剤塗布によりアトピー性皮膚炎の発症リスクが3割以上低下することがわかっているようです。

効果的な保湿方法は？

- ・ お風呂上りは、まだ体が湿っている5分以内に保湿剤を塗りましょう。
- ・ 少しでも皮膚が乾燥していると感じたら顔、全身に塗りましょう。

※ステロイドを処方された場合には、指示通りに使って、皮膚の炎症を早めに治しましょう。

6月の感染症 ・ アデノウイルス感染症

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。

子どもたちは遊びに夢中で、のどの渇きに気が付きにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ② 飲み物は冷やし過ぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 遊びや運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して上手に水分を取りましょう。

気をつけよう！夏に流行する病気

夏に気をつけたい感染症の中で代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ行きましょう。

ヘルパンギーナ

潜伏期間 3～6日
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



プール熱（咽頭結膜熱）

潜伏期間 2～14日
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。
登園時には治療証明書が必要。



手足口病

潜伏期間 3～6日
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。
帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

