



# 7・8月の ほけんだより



いよいよ夏本番です。外遊びの時は、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調整の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでください。食事や睡眠を充分にとり、暑さに負けない体をつくりましょう。夏休みには事故やケガのないよう楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

看護師 萩原 あずさ

## 内科健診・歯科検診で 「受診勧奨」と判定された方へ

- 必ず医療機関を受診してください。
- 受診結果報告書は、提出期限までに**保護者が記入して園に提出してください。**(医師に記入していただくことがないようご注意ください。)

提出期限 8月30日(金)

## ☆☆身体測定日☆☆

3～5歳児 7/10(水) 8/20(火)  
0～2歳児 7/11(木) 8/21(水)

当日はパンツ(オムツ)と肌着を着て測定します。髪は頭の上には結ばないようお願いいたします。

## 夏に気をつけたい感染症

プール遊び等楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。感染があつという間に広まることも多いため、注意が必要です。医師の診察を受けてから登園するようお願いいたします。感染症と診断された場合は、登園許可書が必要です。

### ○手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発疹ができ、熱が出ることもあります。

### ○ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛みが出ます。喉は水ほうや潰瘍ができるため痛みがひどく、水分や食事が摂れなくなることもあります。

### ○咽頭結膜熱

高熱と喉の痛みの他、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出ます。

### ○流行性角結膜炎

目が腫れ、痛みや充血、普段より多く目やにや涙が出ます。ウイルス性の結膜炎の中で最も感染力が強く、手指の接触によっても感染します。

### ○伝染性膿痂疹(とびひ)

皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。かさぶたができ、かゆみを伴うこともある。発熱することも。患部はガーゼ等で覆う。症状が悪化するためプールは避ける。

## 熱中症かな？ と思ったら…

めまいや立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気、だるいなど、熱中症を疑う症状が見られたら

- ① 涼しい場所に移動し、衣服のボタンやベルトをはずす
- ② 水分・塩分を補給する
- ③ 冷たいタオルや、あれば保冷剤等で体を冷やす

自分で水分が摂れない、動けない、反応がおかしい、けいれん等がある場合はすぐに119番通報しましょう。

