

# 7月 ほけんだより

平成30年度

7月1日発行

両国・なかよし保育園



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気がよければ、毎日プール！！の子どもたちに見えても体は意外と疲れています。おうちではゆったり過ごせるように配慮していきましょう。

## 7月の保健行事

\*0歳児健診 7月26日（木）10：00～

## 6月の感染症

突発性発疹 4名

アデノウィルス 1名

溶連菌 1名

ヘルパンギーナ 2名

## 夏にかけて流行する感染症に気をつけよう！！

冬だけではなく、夏も感染症に注意が必要です。気になる症状が見られたらすぐに病院へ

\*ヘルパンギーナ・・・高熱とどの痛み、特にのどは、水疱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（咽頭結膜炎）・・・高熱とどの痛みの他、目の痛み、かゆみ、充血など、結膜炎のような症状が出る。

\*手足口病・・・手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出る事もある。

\*はやり目（流行性角結膜炎）・・・結膜、まぶたのむくみがみられ、充血を引き起こす。黄色い目やにや涙がみられる。

## 熱中症対策をしましょう

汗がかけなくなることで体温調節が出来なくなるために起こります。特に子どもは体温調節が自己にて行うのが難しく、脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

### 熱中症にならないために

- \*外に出る時は、必ず帽子をかぶりましょう。
- \*外に出る時間帯、長さを考慮します。
- \*高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。絶対に子どもをひとりにしないで下さい。

### 熱中症？と思ったら（意識がある場合）



- \*涼しい所で休ませ



## 食中毒を予防しましょう

梅雨に入り、湿気も気温も上昇し、食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守る為にも、この時期はご家庭でもいつもより衛生的に過ごすように心がけて下さい。

### 予防のポイント

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない。
- ②魚や肉は十分に火を通す。
- ③賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④まな板や包丁はこまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ⑤調理前や食事前、後はで手を洗う。