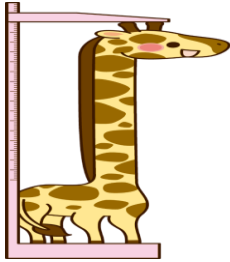




ほけんだより

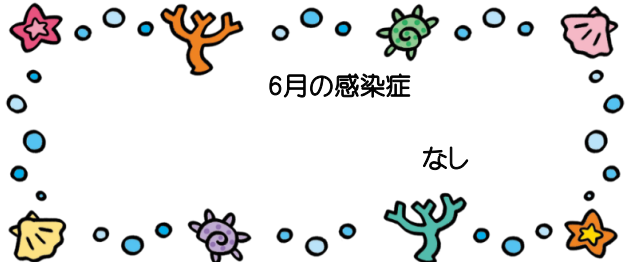
2019年7月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。朝食は必ず食べ、水分補給や体調管理に気を付けましょう。



7月の保健行事

7月下旬 身体測定



6月の感染症

なし

夏に多い感染症

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事は喉ごしの良いものを食べましょう。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよいものを食べましょう。



ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

プールに入る前に

- 爪は短く切りましょう。
- 毎朝、体温を測定しましょう。
- 朝食は必ず食べましょう。
- 睡眠をしっかりととりましょう。
- 髪の毛の長いお子さまはゴムで結びましょう。



こんな時はプールに入れません。

- * 発熱がある。(前日または当日)
- * 鼻水が出ている。
- * 喉の痛み、はれ、赤みがある。
- * 普段より多く目やにが出ている。(その他目の疾患)
- * 普段より多く耳だれがある。耳の痛みがある。(その他耳の疾患)
- * 下痢、腹痛がある。
- * とびひなど、感染性の皮膚疾患がある。
- * 傷がある。
- * 睡眠不足、食欲不振、疲労で体調がよくない。
- * 治療薬(ホクナリンテープ、虫さされパッチ)や絆創膏など貼付剤を貼っている。

とびひ

虫刺され、すり傷などを手で触ったり、かいたりすると、細菌感染を起こします。とびひは浸出液が付着してあちこちに皮膚がただれるので早めの受診が必要です。

患部を触った手で体の他の場所に触れると感染が広がります。ガーゼや包帯で保護し直接触れないようにしましょう。子ども間でも感染しやすいです。虫刺されや、すり傷は放置せず、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて、体を清潔に保つことが一番の予防法です。



