



# ほけんだより

2019.08.01 発行  
両国・なかよし保育園



長い梅雨があけ、猛暑日も増えてくると思います。外出などの際は特に熱中症にならないように注意し楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 8月の保健行事

\*0歳児健診

8月8日(木) 10:00~

## 7月の感染症

・胃腸炎 2名

・溶連菌 7名

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

## 気をつけよう!夏の感染

### ヘルパンギーナ

高熱・のどの痛みが特徴です。

### 流行性角結膜炎

まぶたの腫れや異物感、痛み、充血。

### 咽頭結膜熱

39°C以上の発熱と、のどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など結膜炎のような症状がでるのが特徴。

### 手足口病

口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水疱がでる

## 鼻を大切に

### 8月7日は「鼻の日」

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になる

鼻をかみはゆっくり片方ず

