

# ほけんだより



平成28年7月  
こでまり保育園  
～第4号～

梅雨明けが発表され、眩しい陽射しと共に本格的な夏がやってきました。子どもたちは毎日プール遊びや水遊びを行い、嬉しそうに歓声をあげて元気に楽しんでいます。しかし元気そうに見えても疲れがたまりやすいのがこの時期。早寝早起きの習慣をつけて、しっかりと体調を整えてあげましょう。また、これから家族で海やプールなど出かける機会も多くなるかと思いますが、ゆったりと過ごし身体を休める時間を作り、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント♪

#### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

#### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

#### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

#### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

#### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



気をつけよう！！  
夏に流行る病気



\* 夏に気をつけたい感染症の代表的な3つについて主な特徴、症状をあげてみました。気になる症状が見られたら早めの受診をお願いします。

<手足口病>手の平や足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることもあります。食事が摂りにくくなるため脱水に注意しましょう。

<プール熱>咽頭結膜熱とも言い、プールに入らなくても感染します。高熱、喉の痛み、目の充血など。乳児がかかることはまれですが、感染力が強いので、兄弟から感染することもあります。

<ヘルパンギーナ>高熱が出て喉の奥に水泡ができ、喉の痛みで食事や水分がとれにくくなります。口以外には発疹は出ません。

### \* 子どもの日焼けについて \*



もし外出先で日焼けをして赤くなったり、ヒリヒリと痛みを感じるような時には、濡れタオルや氷水をビニール袋に入れたもの、冷えた缶ジュースなどを使って十分に冷やします。ただ、日焼けの範囲が広がったり、大きな水泡ができているような場合には、重症化するケースもあるため、医療機関を受診して下さい。子どもの日焼けには注意も必要ですが、骨の成長に必要なビタミンDの生成には紫外線が欠かせません。丈夫な身体を作るためにも“日焼け＝ダメ”ではなく、一日15分ほどの日光浴は確保して、紫外線とうまく付き合っていきましょう。また、海で遊んでいる時には海水の塩分が身体についてしまっています。塩が日光に当たることで肌が荒れる原因になりますのでシャワーを浴びることを忘れずに！

紫外線対策としてラッシュガードの着用やサンシェードテント、日焼け止めの使用などがあります。

ただし市販されているUVケア用品の中には刺激が強いものや肌に合わないものもあるので、できるだけパッチテストを行ってから使うようにしましょう。