

ほけんだより



令和4年7月
こでまり保育園
～第4号～

梅雨に入り、雨が降ったり、晴れたり、天候がころころと変わり、気温や湿度の変化も大きく、不快感を感じる事が多い毎日です。これから気温が上がってくると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなります。本格的な夏に向けて、早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、暑い夏に負けない体づくりを心掛けて、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

手足口病について

手のひらや指、手の甲、足の裏、足の甲、口の中に小さな発疹や水ぼうがができ、おしりや膝にできることもあります。以前に一度かかったことがあってもまたうつる場合があります。たいていの場合、発熱は無いが、微熱程度であることが多いですが、時に高熱が出ることもあります。口の中が痛い場合は、熱いものや塩味、酸味の強いもの、硬いものは控えて食べやすく、のどごしの良いものにしてみると良いでしょう。高い熱がある時、口の中が痛くて水分をあまり飲まない時などは、かかりつけの医療機関に相談しましょう。



《原因&予防》

手足口病の原因となるエンテロウイルスは、飛沫感染のほか、手指を介した接触感染もしますので、マスクや手洗いなどの基本的予防策が有効です。また、ウイルスは便の中にも排泄されますので、オムツ交換時にはしっかり手洗いを行うなど注意しましょう。タオルやハンカチを共有しないことも感染予防策として有効です。手足口病の流行ピークは例年7～8月でしたが、新型コロナウイルスの影響が、2021年は例年のピーク時期を過ぎた頃に感染者数が増加する傾向がみられています。

「清涼飲料水」の飲みすぎに注意しましょう！

市販の清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。清涼飲料水の飲み過ぎ(糖分の過剰摂取)で、「ペットボトル症候群」を突然発症してしまうことがあります。(吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなど)糖尿病と深く関連がある病気です。飲む量と時間を守り、日常の水分補給は、お水かお茶を習慣づけ、子ども達の将来の健康を守りましょう。



フール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか(熱が引いた後、2日以上経っていますか)？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

