



8月のほけんだより



梅雨も明け、温度・湿度ともに高い暑い夏がやってきました。7月は手足口病の流行があり、今後もヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）などや胃腸炎の流行が危惧されます。暑さで体力も消耗しますので、十分な栄養・休養がとれるよう、御家庭でも体調管理をお願いします。

～8月7日は「鼻の日」です～

鼻水はこまめに拭きとり、長引く時は受診しましょう。鼻水に含まれるウイルスや菌が耳管を通り、中耳炎の原因になる事もあります。鼻の下が荒れ、赤くなっているときはワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。また鼻の中にはとびひの原因になる菌がいるため、目元荒れの悪化から「とびひ」になる場合があります。



～暑い夏を乗り切るために～

① 水分補給

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

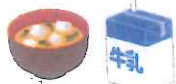


★水分補給の落とし穴

糖分の多い飲み物は、取っ手ぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。スポーツドリンクにも糖分の高いものが意外とあり、注意が必要です。



◎麦茶・黒豆茶、ユーン茶などがノンカフェインでミネラルを含み、通しています。



◎トマトやキュウリなどの夏野菜・汁物・果物牛乳など食事でも水分を摂りましょう

② 皮膚のケア

こまめに汗を拭いた上、シャワーを浴びて汗を洗い流し、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、紫外線対策も忘れずに。



④ 室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、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

★「冷却ジェルシート」には熱中症予防や、体温を下げる解熱の効果はありません。冷却シートが口や鼻をふさぐ事故も起きています
★「ファンファン」も気温が35℃を超えると中での使用は熱風を送ることになり、熱中症のリスクを高める可能性があります。



連携して子どもの健康を守っていきましょう!!

保護者の方の「あれ?いつもと違うな」という気配はとても大切です。「熱は高いけど、なんだかボウッとしている」「なんだか不機嫌が強い」など気になる事があれば、是非登園の際にお伝えください。また、くり返しのお預かりにはなりますが、発疹や目の充血、目やにが多いなどの場合は、先に受診をし、医師の診断や治療、登園の可否の指示を受けていただくようにお願いいたします。発疹の原因は不潔々(例:あせも、かぶれ、水痘、手足口病、突発性発疹、溶連菌感染症など)ですし、結膜炎もアレルギー性のもの、外傷性のもの、ウイルス性で感染が強いものと様々です。

夜間や休日に困ったときは...

8月はお盆などで、かかりつけ医が長期休みになる事もあるかと思いますが、急な病気やけがなど受診の相談をしたいときは、**井7119**や**井8000**(子ども専用)を活用しましょう。帰省や旅行先でのけがや食事等にも注意が必要です。(例:缶詰の食べ間違えて食べた事例もあります)