ほけんだより　8月

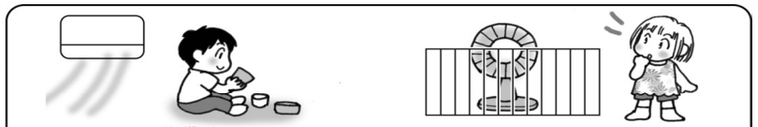
あおぞら保育園　H２５年８月号

毎日暑い日が続いています。体調を崩しているお子さんも多くなってきました。７月後半にかけてヘルパンギーナ、手足口病が流行しています。寝苦しい暑い夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすいですね。

日中は、熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど気をつけていきましょう。この夏、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では健康面と安全面に気を配り、楽しい思い出が沢山できるといいですね。

おおきくな～れ!!

じょうずに使って　涼しく　元気に



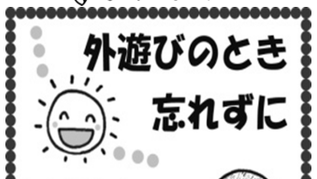
★エアコンや扇風機の風が、直接からだに当たらないように。

⚠ 体温調節の働きが未熟なため、体温が下がりすぎて、危険です。

★扇風機のまわりには、囲いを。

⚠ 動いている扇風機に指を入れたり、扇風機が倒れかかってきたりする危険があります。

外遊びのとき　忘れずに



- □ 帽子
  直射日光から頭を守ります。
- □ 水筒
  水分補給はこまめに。
- □ タオル
- □ 着替え
  汗や水遊びも、これで安心。

8月7日は・・・鼻の日　鼻をたいせつに!!

練習しよう　鼻のかみ方

① 口を閉じて片方の鼻を指で押さえる。
② 反対の鼻から息をフンッと吐く。

子どもは耳管（じかん）が短いため、鼻水が耳に入って中耳炎を起こしたり、鼻の奥で細菌に感染し、副鼻腔炎を起こすことも。自分で鼻をかむ練習をしましょう。

鼻には、こんな役目があります

- においをかぐ。
- 吸い込んだ空気中のほこりなどを取り除く。
- 吸い込んだ空気をあたためる。

7月の感染症　　ヘルパンギーナ・・・1名　　手足口病・・・16名

手足口病は、平成２５年第２７週（７月１日～７日）における患者報告数が、都の警報基準を超え、大きな流行となっています。手足口病の患者数の約９割は、６歳以下の小児となっています。（うち約半数が２歳以下）予防は、手洗いうがいです。症状がおさまった後も、便の中にはウイルスが含まれますので（２～４週間）、トイレの後やオムツ交換の後、食前には手洗いを心がけましょう。

また、手足口病と診断されましたら、お手数ですが園に連絡をお願いします。感染症ですので医師の診断を受け、登園可能と判断されましたら登園届の記入をお願いします。

夏季の小児の感染症にご注意ください

手足口病

お尻やひざに、発疹が出ることもあります。

- 原因　コクサッキーウイルス　エンテロウイルス
- 主な症状　◆口の中、手足などに水ぶくれのような発疹　◆発熱（38℃前後）
- ここに注意　◆口の中の発疹による痛みで、食事や水分をとれないことがあるので、脱水症状に注意。

あせも（汗疹）

首やわきの下、ひじ、ひざの内側に出やすいです。

- 原因　汗の出る穴（汗管）が詰まり、皮ふの内側に汗がたまって起こる。
- 主な症状　◆細かく、赤い発疹　◆軽い痛みや、かゆみ
- ここに注意　◆こまめに汗をふく。　◆たくさん汗をかいたら、着替える。　◆かゆみが強い時は、皮膚科へ。

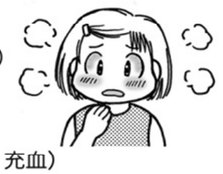
とびひ（伝染性膿痂疹）

手を通じて広がるので、早めに治療を。

- 原因　黄色ブドウ球菌
- 主な症状　◆水ぶくれ　◆かゆみ
- ここに注意　◆ふだんから、爪を短く切っておく。　◆虫に刺されたときは、かきむしらないように、かゆみ止めをつけておく。

プール熱（咽頭結膜熱）

水遊びの時期に多く見られます。

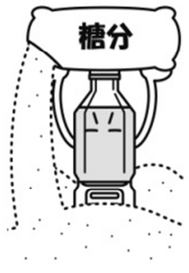


- 原因　アデノウイルス
- 主な症状　◆発熱（38～39℃）　◆のどの痛み　◆全身のだるさ　◆結膜炎（目やに、充血）
- ここに注意　◆プールの後は、しっかりシャワーを浴び、うがいをする。

ペットボトル症候群ってなに？

清涼飲料水やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれているので、水がわりに飲んでいると「ペットボトル症候群」になる可能性があります。「ペットボトル症候群」とは、急性の糖尿病のようなもの。

とりすぎには、くれぐれも注意しましょう。

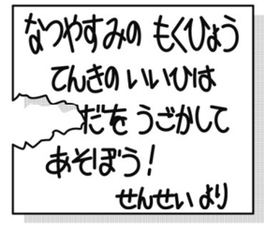


親子でチャレンジ！　げんこうクイズ

せんせいから こんなプリントを もらいました。でも、すこしだけ やぶれてしまいました。

やぶれたところに はいる もじは つぎのうち どれでしょうか？

①らく　②いか　③から



答え：③から　からだをうごかして げんきに あそぼう！　でも、ねっちゅうしょうには きをつけてね。