



# ほけんだより

2017年 7月 りすのき保育園 NO.5

梅雨が明けるまでは、肌寒い日や急に暑くなる日があり、体調管理が難しいですね。本格的な夏が来る前に、睡眠時間をたっぷりとり、食事にも注意し、暑さを乗り切る体力を付けておきましょう。

今月の予定		
保健指導	10日(月)	熱中症予防について
0歳児健診	12日(水)	14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。
身体測定	19日(水)	全クラス

## 感染症状況

りすのき保育園では、6月には、溶連菌感染症と胃腸炎が数名発症しました。

(溶連菌感染症は現在も、発症しています。)

暑さの中、体力の回復に時間がかかり、症状が長引いてしまうこともありますので、病気になった時は医師の診察のもと、薬の服用は勿論ですが、体を休める事も大切な治療の一つと言えます。

済生会中津病院・国立感染症研究所感染症疫学センター 安井良則氏により、今年は手足口病が2年ぶりに流行すると発表がありました。毎年7月に流行しますが、今回の手足口病は、通常の症状と違い、高熱を出し、水疱も水ぼう創を思わせる位大きく、手や足や口は勿論ですが、太もも、臀部、腕や首に多発することが特徴です。回復後、数週間すると爪がはがれてくる(爪甲脱落症)が起こります。

(爪はまた新しい爪が後から出てくるので心配はいりません。)

熱が下がり、食事が食べられるようになったら登園できます。

保育園でもできるだけ、休息を大事にし、回復のお手伝いをしていきたいと思いますが、ご家庭でも、無理せずお過ごしください。

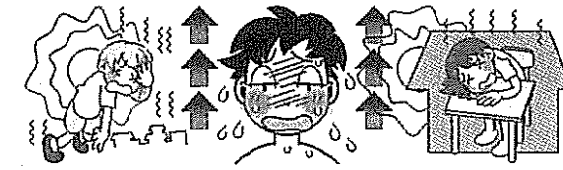
先月、安井良則氏の講義を始め、保健・衛生の研修会に参加し、沢山の事を学んでまいりました。子ども達の健康・安全・そして保護者の皆様のお力になれるように努力してまいりたいと思います。

これから、どんどん暑くなりますので、気をつけてお迎えをお願いいたします。

子どもたちの部屋は、室温をみて調節しておりますが、事務所の前は保護者の方が、暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホットできるようにエアコンを涼しくしてあります。

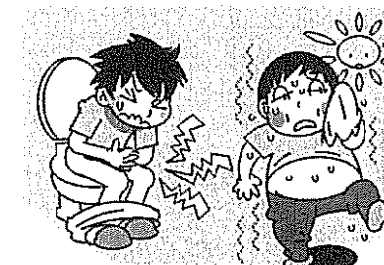
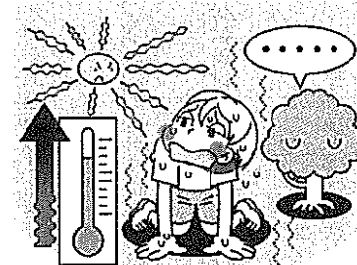
## 熱中症に気を付けましょう。

私たちの体は、体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。



### 熱中症はこうして起こる！

環境	からだ	行動
☆気温が硬い	☆下痢や発熱で脱水状態	☆激しい運動
☆湿度が高い	☆睡眠不足などで体調不良	☆慣れない運動
☆風邪が弱い	☆肥満傾向	☆長時間の運動
☆急に暑くなった	☆栄養状態が悪い	☆水分補給をしない



このような要因がある時は、無理をせず、休養をとりましょう  
こまめな水分補給を心がけましょう

## 夏こそ、お風呂！

夏なのに冷える？



たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。

夏なら20分程度が目安です。

