

ほけんだより 7月



ニチイキッズ
まつなわ西保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。

体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにし、暑さに負けずたくさん遊びましょう！

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

とっても大事！鼻のケア

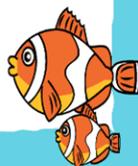
① 鼻水をつまむようにふきとる

鼻水が固まっている時は…

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。お風呂上がりに丁寧に拭いてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら保湿剤を塗ってあげましょう。



虫から身体を守るために！！

◆ 蚊に刺されないようにするためには…

二酸化炭素や熱、汗のにおいなどを好みます。長袖・長ズボンを着用するなどして、対策をしましょう。

◆ 蜂に刺されないようにするには…

見かけてもいたずらしたり、巣に近づかないようにすることと、香水・ヘアスプレーなども避けましょう。

※保育園ではお子さまへの塗り薬・シールタイプ・虫よけリング等（医師に処方されていないもの）の対応はできかねます。登園までに虫刺され対策をお願いします。

※絆創膏や虫パッチは誤飲の危険性がある為、ご遠慮いただいておりますのでご協力の程よろしくお願いたします。