

ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成25年7月

梅雨明けが待ち遠しいですね。晴れた日にギラギラ照りつけるお日さま、もう夏だと主張しているようでもあります。暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子をくずしやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時には、無理せず、早めに休養するようにしましょう。

0歳児健康診断
7月17日(水)
10時30分～

6月の感染症
アデノウイルス
...4名
溶連菌...1名
手足口病...1名

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

＜正しく体の機能が働いているとき＞

暑いとき
運動や活動

体温上昇

汗で水分を排出

熱を出す

体温を下げる

＜熱中症のとき＞

汗で水分を排出

体温に熱がたまる

体温調節ができない

体温が上がる

こんな症状が起こります!!

①: ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
②: スキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がいらない
③: 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

静かに!!

電車の中などで、わが子が大きな声を出したり、泣いたりすると、困ってしまいますね。

でも、もしかすると子どもは...

ねえ、こっち向いて

パパやママは、携帯やスマホに夢中で、全然こっちを見てくれない。退屈だよ!!

言葉の通じない赤ちゃんや小さな子は、大人の注意を引くために、大きな声を出したり泣いたりするしかありません。子どもが騒いだら、注意する前に、その原因を考えてみてください。顔を見てニコリ、声をかけてあげるだけで、落ち着くことがありますよ。

夏に多い感染症に気をつけましょう

ヘルパンギーナ

咽頭結膜熱

手足口病

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋

2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどでおおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす

3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

家の中や建物の中でも、熱中症になります!

※ 厚生労働省「住宅内での熱中症に関する調査結果」

【エンテロウイルスの仲間】

手足口病

- ・高熱(39~40度)
- ・軽い発熱(37~38度)

ヘルパンギーナ

- ・のどの痛み
- ・口の中や手足、おしり水疱
- ・のどの奥に、小さく赤い水疱

【アデノウイルス】

プール熱(咽頭結膜熱)

- ・発熱(38~39度)
- ・のどの痛み
- ・結膜炎(目の充血、炎症)

どれも、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲み込みやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう

食中毒に注意!!

食中毒は6月~9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝ゆで、熱いものと冷たいものをいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱も熱湯消毒をしましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物も十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。