

# ほけんだより 7月

太陽の子保育園平成19年7月

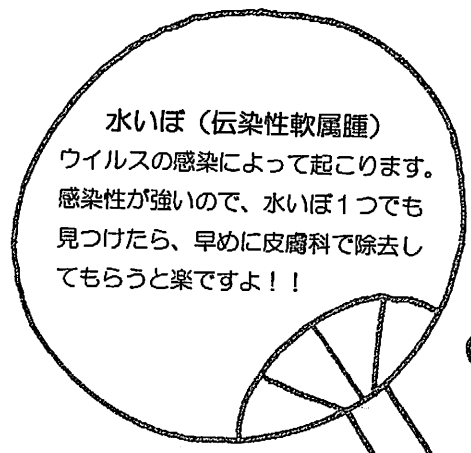
日ごとに暑くなってきました。お子さんは、ジュースやアイスクリームなどを摂りすぎていませんか？ また、エアコンの効いた涼しい部屋で、ずっとゲームをしていませんか？ こんな生活では、夏バテしてしまいます。健康に夏を過ごすために、正しい生活習慣をこころがけるようお願いします！

## 7月のスケジュール

### 0歳児健診

7月24日(火)

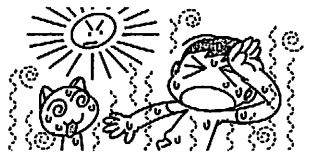
12:30~



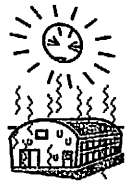
水いぼ（伝染性軟属腫）  
ウイルスの感染によって起こります。  
感染性が強いので、水いぼ1つでも  
見つけたら、早めに皮膚科で除去し  
てもらおうとですよ！！

### 熱中症に注意！ —よく知って、対策をとりましょう—

**熱中症になりやすい気象条件は？**  
梅雨明けの蒸し暑い日、異常に高い気温の日、暑い日が続いたときなど。



**熱中症になりやすい場所は？**  
高温多湿で、風があまりない場所は要注意です。具体的には、運動場、体育館、機密性の高いビル、ビルの最上階、お風呂場など。



**熱中症の危険信号は？**

- ・体温が高い
- ・皮膚が赤い・熱い・乾いている（全く汗をかかない、触ると熱い）
- ・頭痛（ズキズキする）
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害 など

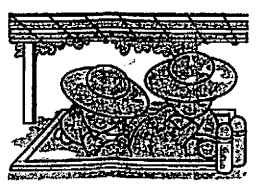
**熱中症かなと思ったら…**

- ・涼しい場所へ移動
- ・服を脱がせて冷やす
- ・冷たい水やスポーツドリンクを与える
- ・医療機関を受診する（重症の場合はすぐに救急車！）



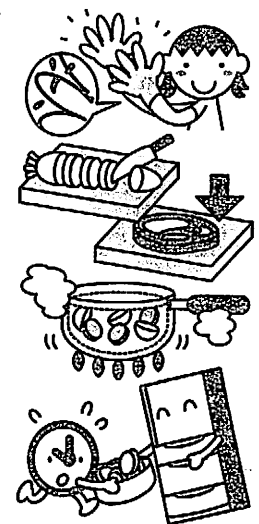
### 予防のためには…

- ◎屋外では、帽子をかぶらせましょう。
- ◎水分をこまめに摂らせましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- ◎外にいるときは、できるだけ日陰にいさせるようにしましょう。



### 食中毒を防ぐ調理の仕方

- ①手にケガをしているときは、手袋をしましょう。傷口にいる黄色ブドウ球菌が食中毒を起こします。
- ②まな板を使うときは「野菜」→「肉・魚」の順番に。野菜用と肉・魚用を分けるとベター。もちろん、使ったまな板はよく洗うこと。
- ③食品は中心まで加熱すること。十分に加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺すことができます。
- ④調理を途中で中断しないように。その間に菌が増えてしまいます。どうしても…というときは、冷蔵庫に入れておきましょう。



### 元気に夏を過ごすために

早寝早起き

エアコンを使いすぎない

しっかりあさごはん

外に出るときは帽子

### プール熱（咽頭結膜熱）のはやる季節です

**プール熱とは…**  
プールを介して起こることがあるため、こう呼ばれます。アデノウイルスに感染することで発症し、発熱、のどの痛み、結膜炎などの症状があります。

**予防のためには…**  
流水による手洗い・うがいが有効です。感染者とはタオルなどを分けること。特にプールからあがったときは、シャワーや目の洗浄、うがいをしっかりすること。

**かかってしまったら…**  
主要症状が消滅した後2日を経過するまでは、出席停止です。早めに医療機関へ。

