



# ほけんだより

太陽の子保育園平成23年8月

いよいよ夏本番！！連日30度を超える日が続きますが子どもたちは暑さに負けずに元気に過ごしています。プールでは水しぶきをあげ存分に楽しんでイキイキしています。

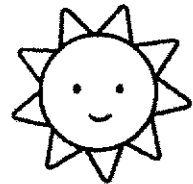
夏休みを利用してお出かけする機会が多くなると思いますが計画は子どもに合わせて無理の無いようにしましょう。

## 0歳児健診

8月17日(水)  
12:30から

## 7月の感染症

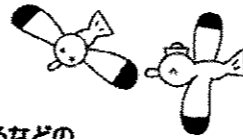
手足口病  
13名  
ヘルパンギーナ  
3名  
流行性耳下腺炎  
1名  
(7月28日現在)



## 日焼けは体にいいの？

少し前まで「日焼けは肌に健康」と思われていましたが、実は太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や眼への悪影響、皮膚の老化などを起こすと言われています。しかし、戸外で思いきり遊ぶ経験は、子どもの成長には欠かすことができません。そこで、戸外で遊ぶ場合は、長袖を着たり帽

子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。乳児の場合は外気浴だけで十分です。昼間の暑い時間、ベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児の方がアスファルトに近いので危険です。この時間の散歩は気をつけましょう。



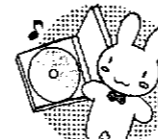
## 渋滞に備えておきましょう

### 1: 飲みもの



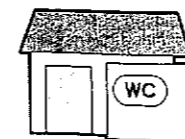
脱水症状を防ぐために、必ず準備しましょう。

### 2: おもちゃ



DVDや音楽でもOKですが、運転の邪魔にならないものを。

### 3: トイレ



休憩ごとに、必ずトイレへ。携帯トイレがあると、さらに安心。

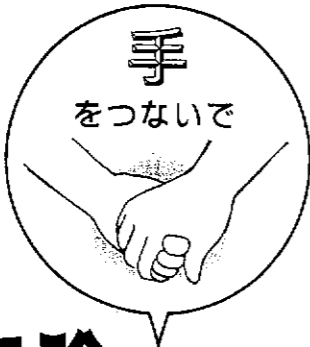
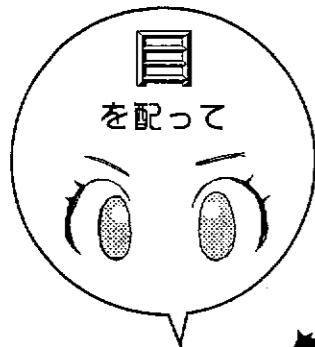
ゆとりのある計画で!!



## 日射病・熱射病(熱中症)

日射病や熱射病の総称のことを熱中症といいます。長時間戸外で直射日光にさらされると起こるのが日射病。長時間蒸し暑い場所にいたために起こるのが熱射病。どちらも体内の塩分や水

分が不足します。そのため体温が急上昇して、体温調節ができなくなるため脱水症状を起こし、症状がひどい場合は死に至ることもあります。



子どもを**危険**から守りましょう



file05: 手足口病



★原因: エンテロウイルス71、コクサッキーウイルスA10・A16 など

★治療: 現れている症状に応じて行なう (対症療法)

### ★主な症状

- ・手のひらや足の裏、口の中に米粒ぐらいの赤いブツブツや水ぶくれができます。→注①へ
- ・熱が出ることもあります。→注②へ



### ★注意すること

- ①口の中が痛んで、十分に飲食できないことがあります。脱水症状に気をつけましょう。
- ②頭痛やおう吐を伴うとき、高熱が続くときは合併症の可能性も。早めに病院へ。
- ③出席停止の対象ではありませんが、登園できるかどうかは、状態に応じて、医師の指示を受けてください。

