



ほけんだより 7月号

令和2年6月末日
志村さかした保育園

いよいよプール活動が始まりました。潜ってみたり、水遊びをしたりと水の感触を毎日楽しんでます。水の中での活動はとても体力を使います。毎日楽しく参加出来るように睡眠と食事をしっかりとれるようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。症状の出方には個人差がありますので普段と違うと感じたときには受診することをお勧めします。他人への感染力も強いため、お子様だけでなく大人も感染します。小まめに手洗いを行う、タオルの共有を避けるなど感染予防に努めましょう。

また、疲労により免疫力が低下しているときに感染しやすいと言われてます。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、感染症に負けない体作りをしていきましょう。

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が解熱後も症状が残ることがあります。

普段通りの食事がとれるまでは喉越しの良いものを食べるようにし、十分な休息がとれるようにしましょう。



プール熱

プールで感染することもあることからプール熱という名前ですがアデノウイルスによるもののため、咳やくしゃみなどの飛沫感染、タオルの共有などでの接触感染をします。

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。

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。

症状の出現の仕方には個人差があります。解熱した後も機嫌が悪くなったり、普段通りの食事ができなかつたりと日常生活に支障が出ることもあります。

発症前の普段通りの日常生活がおこなわれているのか確認してから登園するようにお願いします。



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。



***これらの感染症にかかってしまった場合、登園する時に登園許可証が必要になります。**

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。

シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。症状がひどい場合は医師に相談しましょう。



裏面もあります

暑い日もシャワーよりも入浴がおすすめ



夏バテの予防対策としては、バランスのとれた食事や適度な運動、エアコンの適切な使用などいろいろとありますが、ついシャワーで済ませがちなのこの季節、実は適切な入浴方法が夏バテの予防につながるがあります。

どうしてお風呂に入ると夏バテの予防になるの？

38～39℃のぬるめのお湯に20～30分つかることで、副交感神経が活発になりリラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。良質な睡眠は、夏バテに負けない健康的な身体をつくるために欠かせものです。

★入浴後はしっかり保湿をしましょう★

今の時期は湿度が高く、汗もたくさんかくため保湿は必要ないと思われがちですが、入浴やシャワーによって皮膚の油分が流され肌の水分が失われやすくなります。皮膚が乾燥するとバリア機能が低下し、水いぼやとびひなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。

入浴後は軟膏やローションなどで保湿することをお勧めします。

