8月 ほけんだより

令和３年７月末日
志村さかした保育園

昨年の夏は帰省や旅行が思うように出来ず、家で過ごす事が多かったと思います。今年の夏休みは、どこに出かけようかと、計画をしている方もいらっしゃるのではないでしょうか。海や山へお出かけする事もあると思いますが、事故や怪我のないよう、お子様から目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作って下さい。

俗に言う夏かぜ

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、口の中の水ほう、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、口の中に水ほうができ、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。

※これらの感染症は登園の際に登園許可書が必要となります。

✿と び ひ✿

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に細菌が付いて皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むので好むため、夏になると流行します。

〈対処として〉
- ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。
- 状態により、病院で診てもらいましょう。

＜予防法＞
- 汗をかいたらこまめに着替えましょう
- 毎日入浴やシャワーで、体を清潔に保ちましょう
- 爪は短く切りましょう

夏休みの過ごし方

長期間のお休みの時には生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活が出来ないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心掛け、ご飯は三食きちんと食べましょう。

また、暑いからと言ってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、外で体を動かす事も大切です。

その時には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持って行きましょう。