

ほけんだより 7月号

令和5年6月末日

暑い季節がやってきます。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しましょう。プール遊びも始まり水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、身体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して心身ともに鍛えていきましょう。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。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、口の中の水ぼうし、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、口の中に水ぼうしができ、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。



プール前チェック!

- 爪はのびていませんか?
- 皮膚に異常はありませんか?
- 熱はありませんか?
- 鼻水や咳は出ていませんか?
- 目やにや充血はありませんか?
- 食事や睡眠はとれていますか?

こんな時はプールに入れません。

- ・ 熱がある。(微熱)
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている。
- ・ 耳の痛みを訴える。

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防

- ・ 帽子をかぶる
- ・ UV クリームを塗る

