



ほけんだより

2023年 6月 鴨島中央認定こども園

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。

来月からは、子どもたちの楽しみにしているプール遊びも始まります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。



<プール当日の健康チェック表>

- 熱はなく、咳や鼻水も出ていない。
- 目ヤニや充血、目の腫れはない。
- 腹痛や下痢はない。
- 肌にジュクジュクした傷や湿疹はない。
- 睡眠時間は十分とれた。
- 朝ご飯をしっかり食べた。
- 手足の爪は短い。
- 耳そうじをしている。



※こんな症状がある時はプールに入れません※

- ・熱がある時。また、平熱でも咳や鼻水がひどい時。
- ・目（結膜炎など）、耳の病気（中耳炎・外耳炎）
- ・薬を服用している時（医師と要相談）
- ・腹痛や下痢の症状がある時。
- ・湿疹や傷が化膿している時。 ・アタマジラミ



水いぼ" Q&A

Q. 水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひび、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆく掻きこわしてしまふような場合は医師に相談のうえ、治療を。



飛んで！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



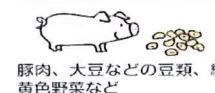
エダマメやトウモロコシなど

疲労力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め

○夏に流行する感染症○

☆ヘルパンギーナ

感染経路: 咳やくしゃみなどの飛沫感染、便に出たウイルスからの感染。

主な症状: 39度前後の発熱。のどに小さな水疱ができ、食欲が落ちる。

対処法: のどの痛みが強いため、熱い物や冷たすぎる物などの刺激の強い物は避ける。痛みが激しい時は、嘔まずに飲み込める食べ物にする。脱水症状を起こすこともあるので、しっかり水分補給をする。



☆フェール熱（咽頭結膜炎）（治療証明書が必要）

感染経路: 咳やくしゃみなどによる飛沫感染。目ヤニや便からの感染。

主な症状: 39度前後の高熱が4～5日続く。咳が出てのどが赤く腫れて痛む。

目ヤニや目の充血、頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともある。

対処法: タオルの共用を避け、水分補給を十分に行う。

☆はやり目（流行性角結膜炎）（治療証明書が必要）

感染経路: プールの水やタオルなどの接触感染。

主な症状: 白目が真っ赤に充血し、目が開けられないほど腫れ、涙が出る。まぶたの裏に小さなブツブツができ、異物感を感じる。炎症が結膜だけでなく、角膜まで及ぶ。

対処法: 目を触らせないように注意し、せっけんでしっかり手を洗う。



☆手足口病

感染経路: 咳やくしゃみなどによる飛沫感染、便に出たウイルスからの感染。

主な症状: 38度前後の発熱。手の平、足の裏、口の中に周囲が赤くて真ん中が白い楕円形で米粒大の水疱ができる。口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもある。

対処法: 薄味で口当たりの良い物を与える。食後はぬるめのお茶を飲ませて、口内をきれいにする。しっかりと水分補給を行う。



☆とびひ

感染経路: 虫刺されの跡や傷に、菌がついて発症することが多い。

主な症状: 皮膚に小指の爪くらいの水ぼうがができる。水ぶくれや、赤くジュクジュクした、ただれた状態になる。強いかゆみがある。

対処法: ジュクジュクした部分はガーゼで覆う。お風呂は湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ。湯上りはこすらずふき取り、薬を塗る。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異常があったら、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。

1 涼しい場所へ移動する
風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行って、服のボタンやベルトを外す。

2 体を冷やす
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

3 水分を少しずつ与える
麦茶や子ども用のイオン飲料などをふくと少しずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意!!
39℃以上の発熱があり、くったりして意識がないときは救急車を呼びます

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷たい缶ジュース
- 効果的

