



保健だより

2022年 7月
社会福祉法人 清和会
認定こども園みなみ保育園



梅雨も明け、子ども達が大好きな水遊びの季節到来です。暑さで食欲がなくなったり、身体の調子を崩しやすい時期です。健康に留意し、季節ならではの遊びを楽しみながら暑い夏を乗り越えましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント！

①水分補給

汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。こまめに水分補給をしましょう。



②皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。

③紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をしましょう。



④室温管理

高温多湿の条件がそろえば、室内でも熱中症になります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎには注意し、設定温度は27~28°Cがよいとされています。

新型コロナウイルス

日頃より、感染対策にご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルスに加えて、これからの季節特有の感染症があります。予防対策を徹底しつつ、子ども達が元気に安心して、楽しく過ごしていけるよう引き続き、検温・手洗い・消毒・換気等を行っていききたいと思います。また県外へお出かけの際は、職員にお知らせください。

～夏の感染症～ 写真で見よう！

トビヒ

虫刺されや湿疹を掻きむしった後に黄色ブドウ球菌が感染して起き、皮膚にできた水ぶくれが破けて赤く剥けた状態になる。皮膚が弱くなりやすく、発熱することもある。



ヘルパンギーナ

高熱・喉の痛みが特徴。喉に水泡や腫瘍ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなることも…喉の痛みは、熱が下がっても続くことがある。



手足口病

手足や口の中に、小さな水泡ができる。口内炎の為に食欲が落ちたり、軽い発疹や喉の痛みがあることもある。※発疹は、手・足・口のいずれかにしかでないこともある。



咽頭結膜炎（プール熱）

39~40°Cの高熱や喉の痛みに加え、目の赤み・かゆみ・充血などの症状が出る。プールで移ることが多い為、プールの後はシャワーや洗眼をしましょう。

