



# 保健だより

2020年 7月

認定こども園大津保育園 46-5811

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。その日によって気温の変化が激しく体調管理が大変ですが、洋服などで上手に調整しましょう。  
また、湿度の高い時は気温に関係なく熱中症の危険も高まりますので、こまめな水分補給をしましょう。

## 夏に多い病気 症状と対策

### 夏風邪

#### ヘルパンギーナ

- ・風邪の症状 ・急な高熱
  - ・喉の奥に水泡
  - ・よだれからもうつる
  - 手足口病**
  - ・手の平、足裏、口の中に水泡
  - ・熱が出ることもある
  - ・まれに髄膜炎を起こすこともあるので嘔吐、けいれんに注意！
- 予防 手洗い、うがい



#### 咽頭結膜炎(プール熱)

- ・急な発熱、のどの炎症、痛み
  - ・結膜炎の症状
  - ・白目の充血、目やに、かゆみ
  - ・首のリンパ節の腫れ
  - ・タオルや枕からもうつる
  - ・プールだけでなくどこでもうつる
- 予防 手洗い、うがい



### 夏に多い皮膚病

#### あせも

- ・赤く細かい湿疹
  - ・かゆみを伴う
  - ・掻いて皮膚を傷つけることもある
  - ・掻き壊したあせもにバイ菌がついて、とびひになることもある
- 予防 シャワーなどで汗をこまめに流す。(石鹸は一日一回)  
こすらない かゆみ止めなどを  
使用する



#### とびひ

- ・虫刺されやあせもの掻き壊した傷やすり傷などに、菌がついてあちこちに炎症が増えていき、皮膚がじゅくじゅくした状態の化膿がみられる
  - ・人にうつる
  - ・原因菌はあちこち身近にいて、鼻の中にも普段からいる。爪が伸びていると爪の間でも増える
- 治療 抗生剤が必要です。受診しましょう

## 熱中症に注意

外で暑い日差しにさらされて起こるのが日射病、むし暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。



### 予防のポイント♪

#### 炎天下で遊ばない

日差しが強いのは、午前 10 時～午後 2 時頃。この時間帯の外遊びは 30 分ほどで切り上げて。

#### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

#### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さない。クーラーをつけていても危険です。

#### こまめな水分補給

少量の水分を 30 分を目安に、こまめに飲ませます。

#### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

園では外遊びの際はマスクを外し、密を避けるため時間を決めて1クラスずつ外に出ています。また、日陰を作るため大きいテントを3基立てています。休憩時間を作りテントの下、水分を摂るようにしています。

## お医者さんが保育園に来たよ！

年に 2 回前期と後期に、内科健診、歯科検診を行っています。今年はコロナの影響で実施が遅れましたが、1 回目を無事終えることができました。子ども達も、病院の先生が来るということで、ちょっぴりドキドキ。泣いてしまう子もいましたが、頑張って診てもらっていました！

今年度から内科健診の嘱託医が変わりました。磯原クリニックの大曾根 健先生です。歯科検診の嘱託医は今までと変わらず、渡辺歯科の渡辺 嘉彦先生となります。

## 6月24日に行われた歯科検診の結果

### 今回虫歯が見つかった人数

つくし	たんぽぽ	ちゅうりっぷ	ひまわり	すみれ	ゆり
0人	0人	3人	10人	10人	16人

\*虫歯の見つかったお子さまは、歯医者への受診をお願いしています。虫歯がなかったお子さまもかかりつけの歯科医院を持ち定期検診を受けましょう。まだまだ自分では上手に歯を磨けないので、毎日仕上げブラシをしっかりとあげて下さいね！！

