



ほけんだより・7月

令和6年7月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。まだジメジメした梅雨が続いていますが、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、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。



●6月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・下痢・中耳炎・感染性胃腸炎など

●6月に入り葛飾区内の乳幼児では、感染性胃腸炎、乳児嘔吐下痢症、手足口病などの罹患者が増えています。基本的なうがいや手洗いを心がけましょう。診断を受けた場合は情報共有をお願いいたします。

水遊び・プールの季節がやってきました!



楽しいプール遊びのためにご家庭でも以下のことをお願いします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪をする
- ②爪は短く切る
- ③朝ごはんをしっかり食べる
- ④たっぷり寝る
- ⑤水いぼ、とびひなどの皮膚の病気や結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、早めに治しておきましょう。

※水いぼがあってもプール遊びは可能です。ただし、水いぼやとびひ、その他の皮膚トラブルにより浸出液が出ていたり、かき壊しなどで出血している場合などは入れないことがあります。

※その他の入れない基準は、6月20日(木)のコードモンに配信した「プール遊び・水遊びについて」をご確認ください。

●0歳児健診(もも組)

7月17日(水) 10時30分ごろ～
体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい?

子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は電解質入りの経口補水液などをこまめに与えましょう。

