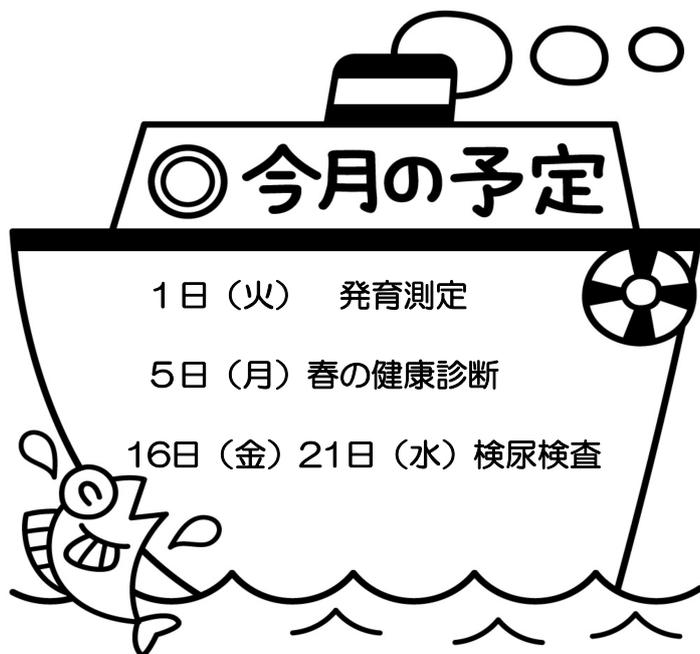


2021年

7月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

蒸し暑い日が続いていますが、これから梅雨があけると暑さの厳しい季節になってきます。熱中症にならないように注意し、楽しい夏を過ごしましょう。



熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。屋外だけではなく屋内でも熱中症は発症します。特に、子どもは体温調節機能が未熟で温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱や水分補給を一人で行うのが難しいため、熱中症になりやすいです。

予防対策

- こまめに水分補給を行きましょう。
- 日傘や帽子を利用しましょう。
- 急に暑くなる日は注意しましょう。
- クーラーや扇風機を使用し、室内の温度調節をしましょう。
- 暑さを避け、服装も襟元をあけるなど工夫しましょう。

虫よけスプレーについて

午前中の外遊びの時に蚊に刺されることが多くなっています。保育園では午後からの外遊びの時に、天然アロマの虫除けスプレーを使用します。午前中については、ご家庭の方で配慮してください。

春の健康診断

7月5日(月) 13時～

お休みの方は、病院で受診していただくことになりますので、都合がございましたら13時～14時頃にお越しください。お休みの方は、渡辺医院を受診の場合、受診料は無料です。他の医院をご利用の場合は自己負担となりますので、ご了承ください。

検尿 提出日

7月16日(金) 21日(水) の2日間

※両日とも 9時30分までに提出をお願いします。

上記提出日に提出できなかった場合は、最寄りの医療機関で受けてください。尚、検査料は自己負担となりますので、ご了承ください。

～夏に子どもがかかりやすい病気～

7月～9月に流行する感染症は、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱(咽頭結膜炎)」が3大夏風邪と言われています。

◎手足口病・・・手と足と口に水疱ができるのが病気の主な症状です。咽頭からの飛沫、糞便からの糞口感染などをします。潜伏期間は3～4日です。水疱などから直接感染することはありません。

◎プール熱(咽頭結膜炎)・・・原因はアデノウィルスと呼ばれるウィルスです。38℃～40℃前後の発熱、咽頭痛、結膜炎が主な症状です。嘔吐や下痢を伴うこともあります。発熱は3～7日間程度続きます。目は痛みやかゆみがあり、目やにが出て、まぶしくなったり涙が止まらなくなったりもします。潜伏期間は3～6日程度です。

◎ヘルパンギーナ・・・乳幼児の間で流行しやすい夏かぜの一種で、38℃～40℃の高熱が2～3日続きます。のどの奥に小さな口内炎が多数できます。これが非常に痛いため、飲んだり、食べたりができなくなることもあります。潜伏期間は3～4日です。

6月に報告があった感染症

溶連菌感染症 1名