



ほけんだより 7月号

合志市社会福祉協議会
このみ坂保育園
R3.7.7 看護師 吉武智美

梅雨のどんよりとした気分を吹き飛ばすほどの子どもたちの笑い声が、園内に響きわたっています。これから本格的な夏がやって来て、プールも始まります。温度・湿度ともに上昇し、暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも意外と疲れています。プール活動・水遊びを楽しむためにも、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣づけをよろしくお願いします。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

アデノウイルス感染症

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



6/22に歯科健診がありました。

園医のサトゥデンタルクリニックの先生に来て頂き、健診をして頂きました。「現代の子は、ハンバーガーなどの柔らかい食べ物をよく食べられる傾向にあり、あごの発達に影響があるのか、反対咬合の子が増えているようです」とお話しされました。元々の骨格が原因の場合もありますが、日頃から良く噛んで食べるように気をつけていきましょう。

ほし組さんはフッ化物洗口に向けて、水でぶくぶくうがいの練習を頑張っています。中旬頃より本格的にフッ化物を使用して開始します。ご家庭でも虫歯予防に努めていきましょう！



〈6月の感染症状況〉

ひかり	風邪	4名	にし	中耳炎	1名
				風邪	5名
そよかぜ	風邪	3名			

水分補給

熱中症の予防のために水分補給をしっかりと行いましょう!!



暑い夏を元気に乗り切るポイント



皮膚を清潔に

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、あせもや、とびひの予防をしましょう。

紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、暑さから身を守りましょう。日陰での休息も必要です。



室温管理

高温・多湿であれば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。設定温度は26~28°Cが目安です。