



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

7月 ほけんだより

R4.7.4 看護師 吉武 智美

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。強く照りつける太陽の下でも、子どもたちは笑顔で元気に過ごしています。子どもは体温調節の働きが未熟で、大人よりも暑さの影響を受けやすいので注意が必要です。喉がかわいていなくても水分を細めに摂取するようにしましょう。

夜の外出や遅くまで起きておくと、体内リズムを狂わせ、イライラ・不調の原因に！！

土日や祝日などのお休みは生活リズムが乱れがちとなります。夜遅くまで、明るく、にぎやかなところで過ごすと、眠りを促すホルモンが十分に分泌されず、子どもの睡眠の質を低下させます。

こんな影響があります

- ◆睡眠不足 ◆疲れやすい ◆イライラ、機嫌が悪い ◆風邪を引きやすい

！子どもを守るために！

- お休みの間も早寝早起きを心掛け、ご飯は3食きちんと食べましょう。
- 子ども連れの外出は、遅くても午後8時までに帰宅し、早めに寝るようにしましょう。
- 寝る時は、なるべく暗く、静かな環境で。

7月25日よりプールが始まります。プール遊びを楽しく過ごすためにも、バランスの良い食事、早寝、早起き、規則正しい生活の習慣づけを行っていきましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。



他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。



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。

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



<6月の感染症状況>

ひかり・・・風邪 8件 手足口病 1件
 にじ・・・風邪 11件 胃腸炎 2件
 そよかぜ・・・風邪 13件 胃腸炎 1件
 アップル・・・風邪 7件
 チェリー・・・風邪 5件
 オレンジ・・・13件