

# ほけんだよい



すっきりしないお天気が続き、外遊びやプール遊びができず何となく元気の出ない子どもたちですが、これから日に日に日差しが強くなり心弾む夏本番がやってきます。暑さに負けず元気に過ごしていきましょう。

## \*暑い夏を元気に乗り切るポイント\*

### 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!!



### 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27~28°Cが目安です。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

● 早起早睡で生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を乾いたやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
● おなかを冷やさない



## 気をつけよう! 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症の代表的な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、悪化を防ぐためにも受診と静養をお願いします。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほう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)。



### プール熱

(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、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出たり、食欲が落ちることもあります。



### 0, 1歳児 にじ ひかり組

ヘルパンギーナ 13名  
突発性発疹 2名

### 2歳児 そよかせ組

なし

### 3・4・5歳児

なし