



7月のほけんだより

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。

子どもたちの大好きなプールがはじまりました。

プール・水遊びの後には、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

プール・水遊びOK？ チェックリスト

元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱は何度ですか？**
37.5℃以上が、水遊びができない目安ですが、普段の平熱よりも1℃高いと発熱の目安です。
 - 食欲はありますか？**
 - 前日、よく眠れましたか？**
 - 目やにや充血はありませんか？**
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
 - せき・鼻水は出ていませんか？**
すこしの咳・鼻水であれば基本的には心配ありませんが、症状がひどいようであれば水遊びは避けましょう
 - 皮膚に異常はありませんか？**
傷やただれがあって乾燥していない場合は、水遊びは避けましょう。
 - 軟便・下痢、嘔吐はありませんか？**
24時間以内に下痢・嘔吐がある場合は水遊びはできません。
 - 爪は伸びていませんか？**
爪が伸びていると自分やお友だちの皮膚を傷つけてしまいます。爪を切りましょう
- ★かぜ薬を飲んでいる場合は水遊びはできません。**

ご心配な点がある場合は、看護師にご相談ください。



気をつけよう！ 夏にはやる病気

ヘルパンギーナ

主な症状は、突然 38℃以上の高熱が出た後にのどの奥に水ぶくれが発生します。のどの水ぶくれで食欲不振になるので、つらそうでも水分補給だけはさせるようにしましょう。

アデノウイルス感染症 (咽頭結膜熱・流行性角結膜炎も含む)

38～40度の高熱や、結膜炎、喉の腫れなどの症状が続きます。喉の炎症で食欲不振になりやすいため脱水症状を起こさないようにしっかり水分補給をさせてください。また、感染力がとても強いので子供とはタオルは別々にして家族へ感染を広げない対策が必要で

手足口病

発熱や食欲不振、下痢、嘔吐などの症状が出ます。病名の通り、口内炎や、手のひら・足の裏の水疱などができるのが特徴です。

※ 今年は全国的にも大流行しており、大人の重症化も増えているようです

溶連菌感染症

小さな赤い発疹を伴う、舌にイチゴのようにブツブツが出るイチゴ舌（でないこともあります）、首すじのリンパ節の腫れなどがあります。

体調管理に気を付けて夏を乗り切りましょう！！



エアコンを上手に使用しましょう



だんだんと暑くなっており、熱中症に注意しないといけない季節になりました。暑いからと言ってエアコンをつけっぱなしにするのではなく、上手に活用することが大切です。

○外気と室温の温度差は5℃までに。目安としては、28度前後に、湿度は50%~60%に設定しておく心安です。

冷気は部屋の下の方にたまりやすいので、扇風機などを利用して風を動かすと、あまり室温を下げなくても涼しく過ごせます。カーテンやすだれなどで直射日光を遮る、冷気を外に逃がさないなどの工夫もエアコンの効果的な利用につながると思います。

○室内の気温をあまり下げると、涼しい部屋から暑い屋外などに出たときに、急激な気温差にからだに適応できず、めまいや気分の悪さなどが引き起こされることがあります。からだに負担をかけないためにも、あまり設定温度を低くしすぎない(25℃以下にならない)ようにしましょう。



6月19日の歯科健診のときに4歳・5歳さん対象に、ほざわ歯科クリニックの保澤先生にフッ素洗口をしていただきました。

“やったことあるー おいしくないやつ” などといいながら上手にフッ素洗口をすることが出来ました。



6月のほけんだよりも記載しましたが、まだまだ仕上げ磨きが必要な子どもたちです。

フッ素洗口やフッ素塗布も虫歯予防の助けにはなりますが、フッ素だけでは虫歯を予防することはできません。

スキンシップもかねて楽しみながら歯磨き、仕上げ磨きをしてみてください。