



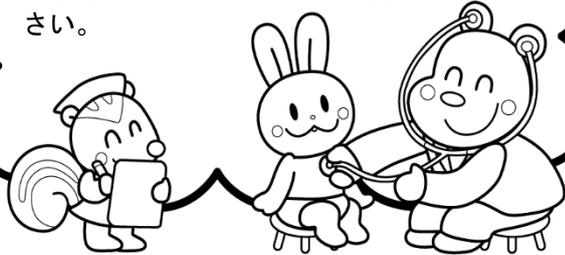
6月のほけんだより

平成 27 年 6 月 25 日

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

6月18日(木) 内科健診がありました

泣いてしまう子もいましたが、頑張って健診を受けてくれました。
異常が見られた子どもさんは個別に担任の方から連絡させていただいておりますが、気になることがあればいつでもお声かけください。



検尿の検査で何がわかるの？

尿検査は、腎臓(おしっこを作るところ)や膀胱(おしっこをためるところ)などに異常がないか調べるためにします。
尿の検査では血液・蛋白・糖・PHを調べています。
検査結果が疑陽性(±)、陽性(+)であっても、一過性の場合や、問題ない場合もありますが、中には糸球体腎炎やネフローゼ、糖尿病などの病気が隠れている場合があります。
尿検査で発見される病気は、自覚症状がほとんどないので、異常がある場合は必ずかかりつけ医に相談し、再検査を受けるようにして下さい。

食中毒に要注意



湿度と温度が高くなるため、食中毒に気を付けましょう

食中毒を防ぐ3つのポイント

1. つけない・・・調理の前、生ものを触る前、ペットを触った後、食事の前、トイレの後などは、石鹸で手を洗いましょう。
2. 増やさない・・・買い物から帰ったらすぐ冷蔵庫に入れる。冷蔵庫 10℃以下・冷凍庫 -15℃以下に保ちましょう
3. やっつける・・・食材の中心部まで加熱しましょう。かき混ぜながら温めなおしましょう。細菌をやっつけるためには 75℃で1分以上しっかり加熱しましょう。

こどもや乳児のあせも



赤ちゃんや子供はとても汗っかき。ちょっと動いただけでたちまち汗びっしょりになってしまいます。あの小さな体で、なんと大人の3倍近くも汗をかかれています。これは新陳代謝が活発で体温が高いため。さらに、汗が出る汗腺の数は生まれた時にはすでに大人と同じ数あります。つまり皮膚の密度に対して汗腺の密度がとても高いということ。これもまた、あせもの原因の一つです。

あせも予防の4つのポイント

- ① 吸湿性、通気性の良い服装をこころがける。
- ② クーラーを上手に使うって快適な室温を保つ
- ③ 汗をかいたら、すぐ濡れタオルでふくか、洗い流す。
- ④ 暑い時期でも毎日保湿ケアする。



子どもは大人の3倍近く汗をかく！