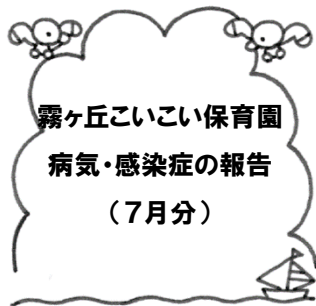


8月のほけんだより

2021.7.30
湯川こいこい保育園

まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、こまめに水分をとるなど、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、暑いと体力が落ちて食欲がわかなくなったり、冷たいものばかり食べてしまうことがあります。暑さに負けない体力づくりをするためにも、しっかりとご飯をたべられるように工夫をしましょう。



発熱 13名

鼻の日

8月7日は「鼻の日」です。日本耳鼻咽喉科学会が昭和36年に制定し、鼻疾患を啓発する日としています。鼻水が出続けたり鼻が詰まったりしたまましていると、耳や肺などの病気になり、ふだんの生活にも影響を及ぼすかもしれません。症状があれば早く治療し、健康に過ごせるようにしましょう。

水分補給をしましょう

Q:いつのませればいいのか？
A:起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがいいでしょう。

Q:どのくらいの量を飲ませればいいのか？
A:一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

Q:なにを飲ませればいいのか？
A:基本的には白湯や麦茶がいいでしょう。ジュースや牛乳、ミネラルウォーターは、水分補給にはあまり適していません。

三大夏風邪って？

●咽頭結膜熱(プール熱)

夏風邪の一種で感染力が強く、衛生管理が不十分なプールの中で水を介して感染するケースが多いようです。39℃以上の高熱、ノドの痛み、倦怠感、結膜炎、腹痛、下痢などの症状が見られます。

●ヘルパンギーナ

夏に流行するウイルス性の夏風邪の一種です。ノドの痛みを伴う高熱が数日続きます。ノドの奥が赤くなり、小さな水疱やかいようが見られる症状が特徴です。

●手足口病

ウイルス性の夏風邪の一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状消失後も2~4週間は便からウイルスが排出されるため、注意が必要です。

上記が夏に流行する感染症で、「三大夏風邪」といわれています。食事でしっかりと栄養を摂り、手洗い・うがい・消毒で予防をしていきましょう。