



7月のほけんだより

平成 28 年 6 月 30 日発行
軽野 保育園

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。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。保育園でも、水分補給をこまめにおこない涼しい時間帯を選んで外遊びをするなどしながら、暑さに負けない体作りを心がけていきます。

プール遊び・水遊びが始まる前に・・・

7月はいよいよプール遊び・水遊びが始まります。

その前に 皮膚の病気や結膜炎、中耳炎などの目・鼻、耳などの病気にかかっているお子さんは、治療を済ませるか水遊びが可能かどうかをかかりつけの医師に相談しておきましょう。

その他治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。

また、期間中はいつも以上に 爪をきれいに整えておきましょう。長いとケガの原因になります。

プール・水遊びは 想像以上に体力を消耗します。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう！！

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。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、すぐに病院へ！

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。

プール熱にかかった場合、治って登園する際は医師の記入する『意見書』の提出が必要となります。

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、熱が出ることも。



多くの方は、生涯浴びる全紫外線量の約半分を18歳までに浴びてしまうと言われてしています。

特に幼少時期に浴びた紫外線は、大人になってから浴びたものよりも、皮膚がんの危険因子やシミ・しわなどの光老化の原因になることが明らかになっています。

現在はオゾン層の破壊により、有害紫外線も増加してるので注意が必要です。

* 帽子をかぶりましょう

(頭部のみでなく首の後ろにも注意)

* 10時から14時までの外出を控えましょう

(この4時間で1日の紫外線の半分以上！！)

* 日焼け止めを利用しましょう

子どもの場合、日常生活ではSPF10程度で十分。海や山などではSPF20~30のものをこまめに塗り直すのが良い。

特に敏感肌の場合、日焼け止め剤の成分表示をみて紫外線吸収剤ではなく、**紫外線錯乱剤**のものが良い。また、ナノ粒子、界面活性剤のはいいっていないものの方が肌への負担を軽減できるのでお勧めです。

