



# ほけんだより 7月号

平成29年6月30日  
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。普段からの外遊びで体を鍛え、水分をこまめに摂取し予防に努めましょう。



## プール遊び・水遊び が始まる前に・・・



\* 耳、鼻、喉、目、皮膚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確認しておきましょう。

また、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。

\* 爪を切りましょう。長いと、けがの原因とな

### こんな時はプールに入れません

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が大量に出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

## 夏に流行しやすい病気

### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうが、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## 肥満のおはなし

### 肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

### 肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない



子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

