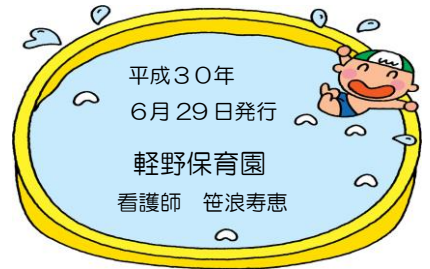




# 7月のほけんだより



平成30年  
6月29日発行  
軽野保育園  
看護師 笹浪寿恵

日に日に日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。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には、熱中症が心配です。保育園でも水分補給をこまめに行い、涼しい時間帯に外遊びをするなどして、体調管理に配慮していきます。

## 飲み物とその特徴

### 麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロです。多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適しています。

### 経口補水液(OS-1など)

身体に吸収されやすい為、脱水症状が見られる場合や大量の発汗時などに適しています。しかし、塩分を多く含んでいるので、日常的に飲むには向いていません。

### スポーツ飲料

ミネラルを多く含む為、発汗時に向いていますが、糖質が高いので摂り過ぎに注意が必要。日常飲料には適しません。

### 牛乳・ジュース

カロリーが高く日常的な水分補給には適しません。特にジュースは、おやつの時に飲むなど時間と飲む量を決めましょう。

## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどごしのよいものを。



治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。



## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも



虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切つてね



## きょうだい間での感染に注意!

### プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱(咽頭結膜熱)」。

0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いため、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、症状が治ってから2日たつまでは、園をお休みします

