



7月 ほけんだより



ジメジメとした梅雨の季節は気分も晴れずふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は待ちに待ったプール開きです。体調を崩さないように生活リズムを整えましょう。

7/8 プール開きです！



プールでの感染症を増やさないためにプール前のお子さまの健康状態のチェックは毎回必ず行ってください。前日は必ず入浴・洗髪をして体を清潔にしておきましょう。

- 体温
- 顔色
- 機嫌
- 睡眠時間
- 下痢をしていないか
- 発疹はないか
- 目やには多くないか
- 食欲はあるか



プールの後は？

プールに入った日はお風呂で体、頭を清潔にし、体温が下がらないようにタオルでしっかりと体を拭きましょう。タオルできちんと拭かないと、体が冷えてかぜの原因となります。また、手洗い・うがいも必ず行いましょう。



クーラー

を上手に使って

快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく



高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

