# ほけんだより
## ８月号

令和５年７月３１日発行
軽野保育園
看護師　工藤　由子

夏真っ盛りの今月。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、この時期遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 気をつけよう 夏に流行る病気

**気になる症状がある時は早めの受診をおすすめします。**

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。
特にのどは水疱が出来るため水分が取れないほどの痛みが出ることもあります。

### プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、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こともあります。

### 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、熱が出ることもあります。食事はのど越しよいものにしましょう。

### 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

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。