

# 8月 ほけんだより

R5.7.31 社会福祉法人 わかみや福祉会 マリヤ保育園

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使いましょう。

## 8月の保健行事

8月2日(水)	4・5歳児身体測定	8月8日(火)	0歳児身体測定
8月3日(木)	3歳児身体測定		0歳児健診
8月4日(金)	2歳児身体測定		
8月7日(月)	1歳児身体測定		

## レジャーの計画、無理なく立てて

### 1 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



### 2 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

### 3 疲れをしっかりとして

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 特徴

- ・ 38~40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍(かいよう)が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍(かいよう)が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

