

ほけんだより 7月号

令和5年6月30日

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子供たちは大好きな水遊びを楽しんでいます。最近、曇っていても蒸し暑い日が増えていきますね。気温も湿度も一気に上昇するこれからの季節、熱中症に注意が必要です。特に、体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温や湿度が高くなった日は、意識して熱中症対策をお願いします。夏に向けて、普段から暑さに少しずつ慣れていきましょう！

また、子供の体は大人に比べて、心拍数が約1.5倍、体内の水分量は1.3倍、地面から受ける照り返しは+3℃にもなります。たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。ぜひ、喉が渇いていなくても積極的に水分をこまめに摂取するようにしましょう。また、大人の方もお子さんに意識を向けていると、つい自分自身の水分補給を忘れやすくなります。お子さんと一緒に！熱中症対策をお願いします。

夏に多い子どもの感染症

6月頃～8月頃は以下の感染症が急激に増加します。これらのウイルスは、あまりアルコール消毒の効果がありません。しっかりと手洗いやうがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠などで予防を心がけましょう！

<p>ヘルパンギーナ</p> <p>38℃～40℃の熱・のどの痛み・食欲不振・口の中やのどに白っぽい水ぶくれなど</p>	<p>手足口病</p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏に水ぶくれ・口の中の痛み・食欲不振</p>	<p>咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>38℃～40℃の熱・のどの痛み・目の充血・まぶたの腫れ・涙や目やにが出る</p>
<p>【登園の目安】 熱や口の中の水ぶくれが治り、普段の食事がとれるようになったら</p>	<p>【登園の目安】 熱や口の中の水ぶくれが治り、普段の食事がとれるようになったら</p>	<p>【登園の目安】 熱やのどの痛み、目の症状が治った後、2日を経過したら</p>

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

ご注意ください！

子供たちの感染症が全国的なニュースになっています。現在、埼玉県内でも以下に示すような子供たちの感染症が増えています。また、感染症でなくても、38℃～40℃の熱や咳・鼻水、中耳炎などで体調を崩している子供も多いようです。

各園でも引き続き子供たちの体調管理に努めてまいりますが、ご家庭でも体調管理にご留意いただくとともに、お子さんに症状があり心配な場合には、かかりつけ医にご相談ください。その際、感染症等の検査や診断を受けた場合には、その旨を各幼稚園へご連絡をお願いいたします。

大きな流行

- *ヘルパンギーナ
- *RSウイルス感染症

流行

- *手足口病
- *咽頭結膜熱（プール熱）
- *感染性胃腸炎



（出典：埼玉県ホームページより）

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いときと食べたり飲んだりするのが嫌がるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

<p>○ 冷たいもの</p>	<p>○ やわらかく飲み込みやすいもの</p>	<p>✗ すっぱいもの</p>
<p>ゼリーやプリン、アイスクリームなどの冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。</p>	<p>あまり噛まずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。</p>	<p>オレンジやミカン、トマトなど、酸味のあるものは避けましょう。</p>

今月のちょっとみて・みて！

今年度も定期健康診断が無事に終了いたしました。事前アンケートや調査票等、様々なご協力をいただき、ありがとうございました。各検診終了後に【結果のお知らせ】を配布しています。再受診の通知が届いた場合は、医療機関へ受診や相談をしていただき、必要事項を記載の上、各幼稚園にご提出ください。



今後とも保健活動へのご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。