

ほけんだより 7月 8月

ジメジメした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも熱中症予防のポイントです。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい時間帯に外遊びをして、暑さに負けないからだをつくりましょう。

身体測定

ゆり 20日・きく 5日
うめ 18日・たけ 4日
もも 18日・ふじ 3日

*8月はありません。

プールがはじまります

《毎朝のチェック》

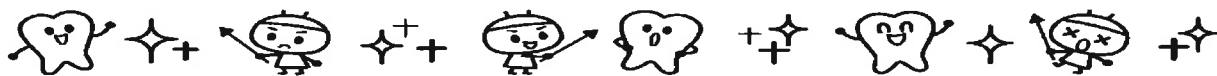
- ・熱はないですか？
- ・目やに、充血はありませんか？
- ・頭痛・腹痛はありませんか？
- ・下痢をしていませんか？
- ・皮膚に湿疹や水疱はありませんか？

プールの前は健康チェックも

こんなときははいれません。

- ・咳・鼻水が出ていたり、腹痛・下痢をしているとき
- ・発疹や傷が化膿しているとき
- ・水いぼ・とびひ
- ・結膜炎や中耳炎などの病気
- ・アタマジラミ
- ・風邪薬を飲んでいる期間
- ・プールチェック表に記入漏れの場合

夏に多い感染症に気をつけましょう



歯科検診がおわりました

6月14日歯科検診が終わりました。異常があったお子様には書面にて通知しています。虫歯のあったお子さんは早めに受診をしてあげてください。乳歯の場合の虫歯は数カ月で神経まで進みます。また子どもの場合は自覚症状が不明確なことが多く、痛みを訴えることがとても少ないです。「痛みがないから大丈夫!」と思うのはとても危険です。ダラダラおやつを食べ続けたり、スポーツドリンク等を飲ませたあと寝かしたりすると、虫歯が出来やすい環境になります。おやつも時間を決めて摂取するようにしましょう。またお母さんの仕上げみがきもと〜っても大切ですよ!)

野菜ジュース 約3本
みかんジュース 約8本
コーラ 約14本

水分補給はお茶や水がおすすめ

気をつけよう熱中症

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。これから真夏にむけて、熱中症にならないように注意して夏を乗りきりましょう!

★熱中症になりやすい気候は??

- ・気温の高い日
- ・湿度が高い日
- ・急に気温があがった日
- ・風のない日



ヘルパンギーナ
咽頭結膜熱
手足口病

ヘルパンギーナ
・高熱 (39~40度)
・のどの痛み
・のどの奥に、小さく赤い水疱

咽頭結膜熱
→手足口病
・軽い発熱 (37~38度)
・口の中や手足、おしりに水疱

手足口病
→プール熱
・発熱 (38~39度)
・のどの痛み
・結膜炎 (目の充血、炎症)

どれも、口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲みこみやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう。

熱中症かも!?と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

- 1 涼しい場所へ移動する**
 - ・日かげ
 - ・クーラーなどの効いた部屋
- 2 からだを冷やす**
 - ・水をかける
 - ・うちわなどであおぐ
 - ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす
- 3 水分・塩分を補給する**
 - ・0.1~0.2%の食塩水がベスト