

7月 ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとしておきましょう。また寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗しますので、食事や睡眠を十分にとり、体調を整えていきましょう。

熱中症の予防のために

暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。
外出時には… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。
気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。



こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など
◇重症になると… 意識消失、けいれん、からだが熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

早寝・
早起き

食事

睡眠

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



夏の感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）

39℃前後の発熱とどの痛みがあり、目のかゆみや痛み、充血、涙など結膜炎の症状が出るのが特徴です。

★感染力が強いため、症状がなくなり医師が許可するまでは登園停止になります。

登園には医師の許可書が必要となります。

流行性角結膜炎（はやり目）

瞼の腫れや異物感、痛み、充血、目やにや発熱、下痢を伴うこともあります。

★感染力が強く、プールだけでなくタオルの共有や手指の接触によっても感染します。

医師が許可するまで登園停止になります。**登園には医師の許可書が必要となります。**

手足口病

熱や手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや発しんができる。

★3～5日で症状が軽快しますが、まれに髄膜炎などの合併症をおこすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う熱が続くときは、すぐに受診しましょう。

ヘルパンギーナ

高熱、のどの痛みが特徴です。のどに水ほうや潰瘍ができて痛みがひどく、水分もとれなくなることがあります。

★のどの痛みは熱が下がってからも続くことがあります。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごしましょう。

症状が出た時は
早めに受診でき
ると安心ですね

7月の園医健診

7月9日（木）

0・1歳児

