



雨雲からお日様に季節の主役が交代して暑い日々が続いています。大人も子どもも、ちょっと油断すると夏バテをしてしまう時期です。室内と室外の温度差や、水分や塩分不足など要因はさまざまですが、戸外活動はもちろん、室内の活動でも健康管理を心がけて元気に過ごしていきたいと思います。



【6月の健康状況 5.31~6.27】 5月下旬より、発熱、咳のお子さんが多く、胃腸炎のお子さんも数名いました。インフルエンザ A 型と診断されたお子さんは 1 名(幼児)、溶連菌感染症、ヘルパンギーナと診断されたお子さんは各 1 名(乳児)です。

受診2件：①タイヤを渡って遊ぼうと走って向かった際、つまづき転倒。おでこを砂場の縁のコンクリート部分にぶつけ青みと腫れがあったため受診。結果は問題ありませんでした。

②散歩中、虫(小さな蜂のような虫)に刺され受診。針を抜き、アレルギー反応を抑える薬を処方される。特に問題ありませんでした。

【6/12 前期内科健診 6/20 前期歯科健診が実施されました】

(内科健診) 健康カードにカウプ指数を記載しています。裏面に「カウプ指数の表(やせすぎ~太りすぎまで)」がありますので ”判断の目安” として参考にしてください。

(歯科健診) 80人受診。いちご組~りんご組までは虫歯なし。ぶどう組4名、すいか組2名に虫歯(処置・未処置歯)がありました。処置歯(虫歯)のあったお子さんは早めに受診をしていきましょう。虫歯の場所や程度を知りたい方は職員にお声をかけてください。

プール




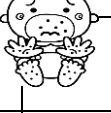

プール遊びは、全身で水の感触を楽しめ、気持ちを解放できます。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環をよくし、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体を作ります。一方で、プール遊泳は、思いのほか体力の消耗があり、また、体が冷えることから、体温を維持するためにエネルギーを使うので、免疫力が低下した状態となります。健康チェックと十分な休息、体調の悪いときは、プールを見合わせることも大切です。オムツのとれていないお子さんは、水遊びになります。

((こんな時はプールに入りたくても我慢しましょう))

- 熱がある時、又は前日に発熱していた時
- 風邪気味、下痢をしている時
- 目やにが出ていたり目が赤い時
- 湿疹や傷がジクジクしていたり化膿している時
- 寝不足だったり元気が無く機嫌が悪い、食欲がない、などいつもと様子が違う時
- など

夏にかかりやすい病気～夏風邪～

夏に気をつけたい感染症(夏風邪)は、冬のときとは異なり、高温多湿を好むウイルス達です。基本的には“風邪=ウイルス感染症”なので治療薬はなく、鼻水や咳がひどい場合などは対症療法としてお薬がでます。受診して、医師の指示通りに過ごし、ゆっくり休んでくださいね。

	症状	潜伏期間	登園の目安	書類
ヘルパンギーナ	高熱に喉の痛み。特に喉は水疱や潰瘍が出来るためかなり痛みます。 	2~4日	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響が無く普段の食事がとれること	登園届
手足口病	手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることもあります。 	4~6日	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響が無く普段の食事がとれること	登園届
咽頭結膜熱 (プール熱)	高熱と喉の痛み、目の痒み・充血痛み等の結膜炎のような症状が特徴的です。 	5~7日	主な症状が消えて2日経過してから	意見書



乳幼児は体温調節機能が未発達で大人より暑さに弱く、予防策がとれません



- 子どもの異変に敏感になりましょう
顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を。
- 外出時は照り返しに注意しましょう
子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。
- 服装を選びましょう
意識的に涼しい服を着せるように、暑さに応じて脱ぎ着を。

- 水をこまめに飲ませましょう
水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。
- 日頃から暑さに慣れさせましょう
適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。
- 絶対に、車内に子どもを置き去りにしません
ちょっとした間だからと油断せず、常に一緒に。