

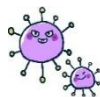


保健安全だより 7・8・9月号

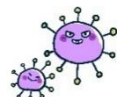
鈴の花保育園



夏の暑さが続き、体調管理が難しい季節となりました。体温調節が苦手な子どもは厚着をすると熱がこもりやすいため、気候に合わせて衣服を調整しながら健康に過ごせるようにしましょう。



夏から秋にかけて多い感染症



特に夏に起こしやすい感染症の一部です。おかしいと思ったら受診しましょう！

アデノウイルス(フル熱)

<主な症状>

- ・38℃以上の高熱
- ・のどのはれと痛み
- ・目の充血やまぶたの裏の赤み
- ・目やにや涙が出る

手足口病

<主な症状>

- ・手のひら、足の裏、口の中、おしりなどにできる赤い発疹や米粒大の水疱
- ・発熱や嘔吐を伴うこともある



伝染性膿痂疹(とびひ)

<主な症状>

- ・虫刺されや切り傷、湿疹の後にできる膿をもったような痒みのある水疱
- ・水疱が破れて全身に赤いただれが広がる



ヘルパンギーナ

<主な症状>

- ・38～40℃近い突然の発熱
- ・のどの奥にできる小さな水疱



熱中症

<主な症状>

- ・頭痛やめまい
- ・吐き気(熱疲労)
- ・皮がカサカサになる
- ・暑いのに汗が出ていない



<こんなときは救急車を！>

- ・39℃以上の発熱がある
- ・意識がない
- ・けいれんを起こしている
- ・唇や爪、皮膚が青紫色になっている
- ・水分を摂れない摂っても吐いてしまう



季節の変わり目も快適に過ごそう！



夏から秋にかけて熱中症の危険もありますが、疲れやすくなったり、やる気が起きなかったりします。元気に残暑を楽しむための過ごし方をいくつか紹介します。

過ごし方 ① 熱中症を予防する

- ・吸水性、通気性のある涼しい服装で過ごす
- ・日傘や帽子を利用する
- ・エアコンで温度や湿度を調節する
- ・こまめに水分や塩分を補給する

過ごし方 ② 暑さに負けない身体を作る

- ・朝食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- ・お菓子の食べすぎに注意！
- ・適度な外遊びで、暑さに身体を慣らす

過ごし方 ③ たっぴり眠って疲れを吹き飛ばす

- ・汗を吸いやすいパジャマを着る
- ・日中に活動し、自然な疲労を感じる
- ・適度にクーラーや扇風機を利用する
- ・お腹を冷やさない

保育室より

水あそびでの事故防止

暑い日が続く、水あそびができる機会が増えてきました！今回は水あそびでの子どもたちの様子をお伝えします。初めての水あそびの前に“よく寝る”や“朝ごはんを食べる”など体を元気にする大切さや水あそび中に“走らない”“友だちを押さない”など安全に遊ぶための約束をイラストを用いて分かりやすく伝えました。

保育者からの「たくさん寝た人！」「朝ごはん食べた人！」の問いかけに手を挙げたり「たくさんねた！」「ちゃんと食べたよ！」と得意気に応えたりする様子が見られました。水あそび中には約束を守りながら水の冷たい感触や心地良さを感じて水をすくったり、かけたりと伸び伸びと楽しんでいました！

引き続き、熱中症対策も行いながら、水あそびの心地良さを味わえるようにしていきたいと思います！

