

7月 ほけんだより



6月の運動会では体育館での開催となりましたが体調が悪くなる子どもや、けが、事故がなく行うことができました。ご参加ありがとうございました。7月は、子どもたちの大好きなプールあそび・水あそびが始まります。水に触れることで皮膚を丈夫にし心肺機能も高めまます。元気に楽しくあそべるように毎朝の体調チェックをお願いします。



プール前チェック!



耳、鼻、のど、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また治療中の病気があれば、事前にお知らせください。

爪を切りましょう。長いとケガの原因となります。

こんな時はプールに入れません。

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水や咳が出ている。
- 目やにや充血がある。
- 中耳炎や耳の病気にかかっている。
- とびひや皮膚にじゅくじゅくした傷、ただれがある。
- * 毎日**プールカード**、**健康観察表の記入**をお願いします。少しでも心配な点がある場合は、職員にご相談下さい。

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。赤ちゃんが元気で母乳やミルク、離乳食を十分摂っている時でも、お風呂上りや暑くて汗をかいた時などは、大人と一緒に喉が渇いています。下記の水分補給のコツを参考にしてみてください。

また、発熱や下痢、嘔吐の時は普段よりずっと水分を放出しています。そのような時は、ベビー用イオン飲料なども上手に活用してください。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

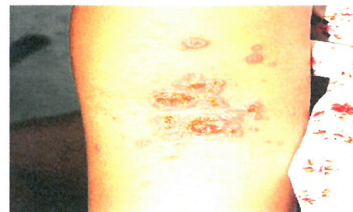
水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

とびひ (伝染性膿痂疹)

でんせんせいのうかしん

アトピーやあせも、虫刺され、擦り傷などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行しやすくなります。



とびひは、自分だけでなく、家族やお友達にも感染してしまいます。兆候が現れたら、早めに受診しましょう。

患部を触った手で体の他の場所を触れると、感染が広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい時には医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいましょう。タオルの共有や、入浴をひかえ、毎日シャワーを浴びて清潔を保つことが大切です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切りましょう。

* 浸出液が多い時期は出席を控えることが望ましいです。

虫よけ剤の塗り方

- 手足の先や目元・口元にはつけない。(手や足を口を持っていったり、目をこすったりすることがあります。)
- スプレータイプのは吸い込む恐れがあるので、ウェットティッシュ、ジェル、クリームなど塗るタイプが望ましい。(いったん手のひらにとってから、塗ります。)

虫刺されの手当て

- ① 水でよく洗って冷やす
- ② 薬を塗る(刺されて直ぐが効果的)
- ③ 掻きむしらないように工夫する

秋田県の今シーズンのインフルエンザの流行は終息しました。(6/20現在)

感染性胃腸炎、溶連菌、咽頭結膜熱の発生が報告されています。

引き続き手洗い・うがいに努めましょう。

「こども感染症情報」より

6月に発症した疾患

- 溶連菌感染症
- RSウイルス感染症
- アデノウイルス感染症
- 中耳炎
- とびひ