友田保育園
2017年8月

8月は、夏の暑さ本番です。
昼の気温が30℃以上の真夏日、夜の気温が25℃以上の熱帯夜が続くと、いつも元気な子どもたちも体調を崩しやすくなります。日々、体調に気をつけて、休養を上手にとり、夏を元気に乗り越えましょう。

7月の保健

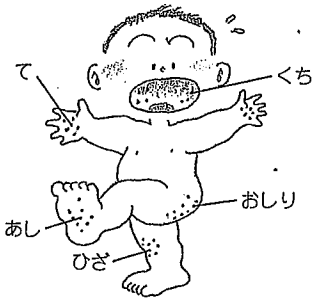
7月は、乳児クラスのひよこ組で下痢や軟便などでお休みのお子さんがいました。
幼児クラスでは、ぞう組で発熱でお休みのお子さんがいました。
全国的には、手足口病やプール熱が流行しているようです。
手洗いやうがいで予防につとめ、十分な栄養と睡眠・休養で体力と免疫力を高めましょう。

プールあそびが始まりました

・登園前に体温を測り、健康チェック　☆朝食は食べたかな？食欲はあるかな？
☆うんちは出たかな？下痢や便秘はしていないかな？
・手と足の爪は、よく切っておきましょう。

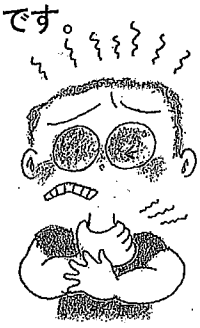
手足口病

・その名のとおり、手のひら、足のうら、口の中に小さな水ぶくれ（水疱）ができる病気です。おしりやひざにできることもあります。
・熱は、ときに高熱もでます。
・手足の水ぶくれは痛がりませんが、口の中が痛くて、食欲が落ち食べられなくなることがあります。



プール熱（咽頭結膜熱）

・夏のプールの頃に流行するので「プール熱」の名があります。プールに入らなくてもうつります。
・のどの痛みが強く
・目も赤くなります
・39～40℃の高熱が4～5日続きます。
・アデノウイルスが原因です。



高い熱，赤い目，
のどが痛い

夏のお出かけ

ご家族で楽しい夏休みの計画を立てている方も多いのではないでしょうか。

① できれば、いちばん小さな子に配慮したスケジュールがいいですね。
② 食べ過ぎに注意！
お腹をいっぱいにして乗り物に乗ると、気持ち悪くなります。
お腹は8分目、おやつは時間を決めて食べましょう。

③ 飲み物は水や麦茶にしましょう。
甘い飲み物は、お腹にもたれ胃腸の働きを弱め、車酔いや腹痛・下痢などを起こしやすくします。
④ 健康保険証、体温計、常備薬、そして帽子を忘れずに
⑤ 出かけた後は、休養を十分に取りましょう。
楽しい旅行も疲れは残ります。帰ってきたら体も心も休ませてあげましょう。