

# ほけんだより

友田保育園  
2018年 8月

8月は、夏本番です。7月には最高気温40℃を超える猛暑に見舞われました。熱中症などにならないよう、体調に十分気をつけて暑い夏をのり越えましょう。



## 7月の保健

- ・7月は、乳児クラスのひよこ組で発熱でのお休みが多くありました。その他のクラスでは、病気でのお休みは少なかったです。
- ・また、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、気管支炎、肺炎でのお休みがありました。

## 熱中症に気をつけましょう

—脱水は熱中症の始まりです—

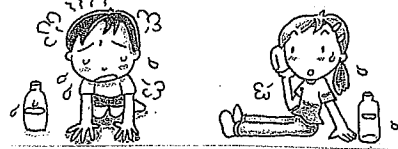
### <予防>

- ・水分を”のどが渇く前から”こまめに取りましょう。
- ・日陰や帽子で直射日光をさけましょう。
- ・室内の温度は28℃以下にしましょう。



### <体調に注意>

- ・気分が悪い
- ・だるい、フラフラする
- ・食欲不振



### <具合が悪いと感じたら>

- ・涼しい場所へ移動して
- ・水分補給(できれば冷たい飲み物)
- ・首や脇の下、足の付け根を冷やす
- ・服をゆるめる



真夏日・・・最高気温が30℃以上  
猛暑日・・・最高気温が35℃以上  
熱帯夜・・・最低気温が25℃以上の夜

|        |      |   |                                    |
|--------|------|---|------------------------------------|
| 熱中症の症状 |      | <input type="checkbox"/> めまい            | <input type="checkbox"/> 筋肉の硬直     |
|        |      | <input type="checkbox"/> 失神             | <input type="checkbox"/> 手足のしびれ    |
|        | I度   | <input type="checkbox"/> 筋肉痛            | <input type="checkbox"/> 気分の不快     |
|        |      | <input type="checkbox"/> 頭痛             | <input type="checkbox"/> 倦怠感       |
|        |      | <input type="checkbox"/> 吐き気            | <input type="checkbox"/> 虚脱感       |
|        | II度  | <input type="checkbox"/> 嘔吐             |                                    |
|        |      | <input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害 |                                    |
|        |      | <input type="checkbox"/> けいれん           |                                    |
|        | III度 | <input type="checkbox"/> 手足の運動障害        | <input type="checkbox"/> 高体温<br>など |

## 夏カゼに注意!

### ◎咽頭結膜熱 (プール熱ともよばれる)

- ・アデノウイルスの感染・・・アデノウイルスは感染力が強い!
- ・高熱(39~40度)が3~7日続きます。
- ・のどが赤く腫れ痛みます(扁桃腺炎)。目の充血や目やにがでます(結膜炎)。

### ◎手足口病

- ・手のひら、足の裏、口の中に水ぶくれ(水泡)ができます。口の中が痛くて食欲が落ちることがあります。
- ・熱はときに高熱もでます。

### ◎ヘルパンギーナ

- ・高熱(38~39度)
- ・のどの奥が赤く腫れ、小さな水泡ができます。のどの痛みは、水泡が破れると強くなります。

## 夏の外出



- スケジュールは、なるべく1番小さい子に合わせてゆったりとしましょう。
- 飲み物は水や麦茶を飲むようにしましょう。  
甘い飲み物は、お腹にもたれ、胃腸の働きを弱めるので、車酔いや腹痛下痢などを起こしやすくなります。
- 保険証、体温計、常備薬、また帽子を忘れずに持って行きましょう。
- 出かけた後は、休養を十分に取らしましょう。  
楽しいお出かけも疲れが残ります。帰宅後ゆっくりできる日をつくりましょう。



**眼科検診の結果**・・・6月、7月に行われました眼科検診では、全員が「異常なし」でした。