



保健だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
月津こども園
R8年7月号

じめじめとした日が続き、むし暑さで寝苦しかったり、食欲が落ちてしまうお子さんもいます。さらにプールや水遊びなどで体力を消耗しやすい時期です。お子さんが元気に過ごせるよう、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから登園していただけるようご協力をお願いします。

コドモンの『水遊び・泥遊び』の欄を、毎日9時までに入力してください。入力がない場合はプール・水遊び・泥遊びは出来ません。ご協力をよろしくお願い致します。



夏に多い感染症

メールでもお知らせしていますように、県内では手足口病の警報が発令されています。園でも未満児のお部屋を中心に手足口病にかかるお子さんが多数みえました。

ヘルパンギーナ

突然の高熱(1~3日)と、のどの痛み、口腔内に水泡や潰瘍ができる病気です。そのため食事がしにくいことがあります。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。



手足口病

手のひら、足の裏、口の内に小さい発疹や水泡ができ、熱がでることもあります。☆治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗いましょう。



アデノウイルス (プール熱・咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛み、目の痛み・かゆみ・充血などの他、腹痛・下痢などの症状が出ることもあります。☆タオルは家族内でも別々の物を使用することを勧めます。☆登園は解熱し、のどの痛み・結膜炎の症状が消えて2日間経過してからです。

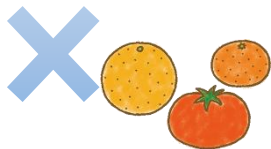
夏に多く見られる代表的な感染症の3つで、繰り返し感染することもあります。これらの感染症はどれも特効薬はありません。安心出来る環境で身体を休めることが一番です。しっかりと休んで身体の調子を戻しましょう。

のどが痛いときの 食事のポイント

本人の食べやすい物を優先し、水分も積極的に取りましょう



のど越しがよく程よい温かさうどんやおかゆや、ゼリーやプリン・アイスクリームがおすすめです。冷たい物はのどの感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。



オレンジやミカン、トマトなどの酸味のあるものは食べにくいので避けましょう。

虫刺されからの 「とびひ」に注意!



虫刺されからの『とびひ』が心配な季節です。蚊に刺されたところを掻きむしり、ここから細菌が傷に入り込むと『とびひ』になってしまいます。子供は肌の水分が多く代謝が盛んなため、蚊に刺されやすいです。虫刺されは予防が肝心ですが、もし刺されてしまった場合でもかゆみ止めの薬を早めに塗ると効果的です。

3つのポイントで 食中毒を防ぐ!



夏は気温も湿度も高く、さらにレジャーやバーベキューなど、いつもと違う場所で料理をしたり食べたりすることが増えます。そのため、夏は食中毒が起こりやすい季節です。ご家庭でも「つけない・ふやさない・やっつける」の3つを意識して、食中毒をしっかり防ぎましょう。

ご家庭でも「つけない・ふやさない・やっつける」の3つを意識して、食中毒をしっかり防ぎましょう。

つけない!



調理前や肉、魚などを取り扱う前後、食事の前などには、石鹸を使用ししっかり手洗いをします。

ふやさない!



購入してきた食材や総菜などは速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。特に生ものはすぐに入れましょう。多めに作りがちなカレーやシチューもそのままではなく小分けにして冷やしましょう。

やっつける!



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉類は中心部までしっかり加熱しましょう。レンジで加熱をする時は、時々かき混ぜるとまんべんなく加熱出来ます。