



7月ほけんだより



令和4年6月30日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

夏が近づくこの季節、蒸し暑い日が続いていますが子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

しかしながら子どもたちはまだまだ体温調節機能が未熟で、大人より暑さの影響を受けやすいので熱中症など、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プールが始まります

いよいよプールが始まります。

プール、水あそびは子どもたちが水に触れることを通して水に慣れ親しみ、心を開放させるので、暑い日を気持ちよく過ごすことができます。

また、皮膚も心も鍛えられることで子どもたちの健康増進を図ることを目的としています。



- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱はないか | <input type="checkbox"/> 目やにはでていないか |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでていないか | <input type="checkbox"/> とびひになっていないか |
| <input type="checkbox"/> 咳はでていないか | <input type="checkbox"/> 水いぼをかきこわして |
| <input type="checkbox"/> のどはいたくないか | <input type="checkbox"/> いないか |
| <input type="checkbox"/> お腹がいたくないか | <input type="checkbox"/> 便がやわらかくないか |
| <input type="checkbox"/> 耳はいたくないか | <input type="checkbox"/> 睡眠不足、食欲不振はないか |
| <input type="checkbox"/> 目はあかくないか | |

プールで感染しやすい病気

〈プール熱〉

正式には『咽頭結膜熱』という高熱を伴い、喉と目の両方に炎症を起こします。重症化する可能性が大きい病気です。治った後もウイルスが咽頭や便からうつるケースが多いようです。

〈流行性結膜炎〉

目やにが出て、結膜が充血します。感染力が強く、乳児がかかると風邪の症状を伴う事が多く見受けられます。特に夏はプールなどで人と接触しやすい季節なので気をつけましょう！

〈水いぼ〉

『伝染性軟属腫』といい、そのほとんどは自然に治ります。ピンセットでつまんだり取り去る方法など治療方法はさまざまです。肌を露出した人と接触さえしなければ、うつることはありません。

〈家庭でできる感染予防対策〉

感染症を予防するには、毎日の心がけが肝心です。外出先から帰ったときや食事の手洗いを習慣づけるだけでも、ずいぶんと予防につながります。感染症にかからないように十分気を付けて、楽しい夏をお過ごしください。

8月7日鼻の日

〈子どもの副鼻腔炎〉

副鼻腔炎（蓄膿症）はウイルス感染や細菌感染、アレルギーなどによって副鼻腔炎になります。風邪をひくと鼻の粘膜で炎症がひきおこされ、その炎症が副鼻腔内の粘膜にまで広がり副鼻腔炎になります。

鼻のかみかたを練習しましょう！

☆鼻はすすらない

☆口を閉じ片方の鼻を押さえ静かに鼻から息を出すようにするどうしても嚙めない場合は吸引を行う。

