



# 7月のほけんだよ!

令和6年6月  
わんわん保育園  
佐藤

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。体調を整え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 水分補給が 大切です

こどもの身体は大人より水分量が多く脱水症状に陥りやすい傾向にあります。また体温調整の機能が未熟であり汗や尿から多くの水分が失われます。大人が感じる暑さや喉の渇きを指標にせず、こまめに計画的に水分補給を行いましょ。

糖分の多い飲み物は、摂り過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースやスポーツドリンクにも糖分の高いものが多いです。水やお茶がおすすめです。少量を数回に分けて飲ませてあげてください。



## 気をつけよう! 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょ。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### フル熱・アデノウイルス感染症

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょ。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。感染力が強いので、家族内でも注意ましょ。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょ。

## 爪が伸びているこどもが多いです

お友だちを引っかいてしまったり、折れたり、けがの原因となります。また、汚れも溜りやすく、その手を口に入れるとばい菌が入ってしまいます。

### 週に一回はチェックしてください

お風呂あがりの爪が柔らかい時に、深爪にならない程度に切りましょ。



1年のうちでも5~9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにましょ。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょ