

ほけんだより 7月号

天気の良い日も増え過ごしやすい季節になってきましたね。園での水遊びももうすぐ始まります。暑くなる時期に向け、運動量を増やして暑さに慣れる体作りをすることで、熱中症にかかりにくくなります。お日様に当たるとビタミンDの働きで骨が丈夫になり、免疫力がアップし感染症予防にもつながります。これからの季節は、水分補給や体調管理を心掛けながら熱中症等に気を付け、元気に楽しく外遊びができると良いですね(o^ー^o)

夏にはやる感染症と登園の目安

下記はウイルス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察を受けましょう。また各病気共、感染後の登園については、医師や園に確認してください。



<ヘルパンギーナ>

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**



<手足口病>

手の平、足の裏、口の中に水ぶくれができ、ひざやお尻に出ることもあります。発熱や嘔吐が出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人への感染に注意しましょう。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**

<咽頭結膜炎（プール熱）>

唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールで感染することもあります。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の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。食事は消化の良いものを食べましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**



<流行性結膜炎>

アデノウイルスの感染で起こり、潜伏期間は8～14日と長く、目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**
※ご家族で流行性の感染症(おたふくやプール熱など)になったときは、園に連絡をお願いします。

虫除け・ダニ対策！

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。そのような皮膚トラブルを防ぐためにも草むらや川辺など虫がいそうな所で遊ぶ時は、虫よけスプレーを使用したり、長袖・長ズボンなど、簡単に出来る虫除け対策を行いましょう。

刺されてしまったら。。

患部を洗って冷やす！
薬を塗る！
かきむしらないよう工夫する！

☆プライベートゾーンを学ぶ絵本の読み聞かせ☆

内科検診を終えた数日後に「だいじだいじどーこだ？」（作：遠見才希子）の読み聞かせを森のようちえんさんに向けて行いました。お医者さんに体が元気であることをみてもらったけれども、自分の体を大切にするためのお約束があります、と伝えました。プライベートゾーンを人に見せたり触らせたりしない、他の人のプライベートゾーンを、勝手に見たり触ったりしない、見られたり触られそうになったら「嫌だ」と叫んで逃げよう、何かあったら周りの大人に相談するようにしてね、と伝えていきます。お子様の安全が守られるように、お家でもご指導をお勧めします。（プライベートゾーン：おまた、おしり、おちんちん、おしり、おむね、おくち、と教えています）

