



# 7月のほけんだより

2017・7・1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

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。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。

## 元気な夏の 過ごし方

### <食べる飲む>

#### ★朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は一日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また暑くなる前なので、食が進みやすいです。

#### ★冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに 注意しましょう！！

胃腸の働きを弱め、下痢や腹痛の原因になります。

### <寝る>

#### ★早寝早起き

生活リズムが乱れると、からだの調子も乱れます。夜早く寝て、朝は涼しいうちに起きるようにしましょう。

#### ★昼寝の時間で調整を

暑くて寝苦しい日が続くときは長めに、夜の寝つきが悪いときは短めに。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### フル熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



## いよいよ水あそび

- つめ、伸びていませんか？
- 虫さされや、汗をかいたてかゆみのあるところをかきむしると、傷口に細菌が感染して「とびひ」になる恐れがあります。
- 一週間に一度つめチェックしましょう。

1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。外にでるときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。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う