



# 7月のほけんだより

2018・7・2日発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

## 夏の下着の大切な役割は

### 体を清潔に保つ

下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。

### 衣服内の温度変化から体を守る

建物の中は、エアコンがきいている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

## 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。



## のびのび爪はバイキンの巣

- 週に一度は爪がのびてないかチェックしてあげましょう。子どもは夢中になって泥んこ遊びなどをしますから、手をきれいに洗ったといつても泥が爪の中に残っていることがあります。そして、その手で皮膚を搔くとバイキンが入って「とびひ」になります。



## 熱中症にならないために

- ・外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ・外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。
- ・高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

# 帽子をかぶりましょう