



平成 30 年 7 月 24 日  
保育園夢未来錦糸町園

# ほけんだより



毎日暑い日が続きますが、子ども達は元気に夏ならではの体験を楽しんでいます。これから本格的な夏がやってきます。気候の変化により疲れが一気に始まる時期・・・。十分な休息と、水分、そして栄養補給をして無理のない生活をし、楽しい夏を過ごしていきましょう。

## 《子どもの熱中症の特徴》

- ① 子どもは暑さに弱い（体温調節機能が未発達の為、熱がこもりやすい。）
- ② 自分では予防策が取れない（「暑い」と言葉で伝えられない事と、遊びに夢中になる事で気づかない。）
- ③ 照り返しの影響を受けやすい（大人より背が低い為、地面からの影響を強く受け、大人の間で感じる温度よりプラス3度くらいの時もある。）

※予防するには、衣服の調整と水分補給をこまめにする事です。  
また、エアコンが効きすぎている部屋にいて汗をかかずにいる事は、暑さに弱い身体を作る事にもなります。暑さにも少しずつ慣れ、強い身体を作る事も大切になります。エアコンは、上手に使用しましょう。

## 《ヘルパンギーナが流行シーズンに入りました》

ヘルパンギーナは、突然の高熱と、口の中の奥に水痘や潰瘍ができます。喉の痛みから食欲も落ち、脱水にも注意が必要な感染症です。都内全域で流行の兆しが見られるとの事です。気をつけましょう。



8月の0歳児検診は、8月16日  
(木) 11:00~です。\*クラス  
身体測定を行います。

## 虫さされに注意しましょう。

この時期、虫さされが心配ですね。

虫に刺される⇒かゆくてかく⇒かきこわす⇒とびひになる、という悪循環にならないように、早めの対処が肝心です。

対処の一つとして、虫刺され直後にぬる、かゆみ止めが効果的です。

強力レスタミンコーチゾンコーワ軟膏等がありますので、薬局や小児科の先生に相談してみてもいかがでしょうか。

囑託医の先生から…

賛育会では、特に大きな流行はありません。ヘルパンギーナやRSウィルスが少し見られます。今後も体調管理をしっかりと行っていきましょう。

