



# 7月保健だより

保育園夢未来東雲園  
令和元年7月29日(月)

梅雨が明けると急に夏らしくなってきました。梅雨の時期が長かったですが、夏はまだこれからです。お出かけすることが多くなると思いますが、夏は疲れが溜まりやすく、休息や水分補給が大切です。

旅行やお盆休みで出掛ける日が増えてくるとと思いますが、熱中症・脱水症に注意して元気に過ごしましょう。

## 夏も火傷に注意

- 花火: 火のついたところに手を出して火傷をしたり、自分で持っていた花火が衣服に燃え移った例もあります。
- 車の中: 外気温の2倍以上！シートベルトやチャイルドシートの金具が肌に触れて、火傷することがあります。
- バーベキュー着火剤: 着火剤が衣服に着くと、炎が燃え移ることがあります。

日常の中に怪我の危険がたくさん潜んでいます。夏の楽しい思い出が怪我の思い出にならないように十分に気を付けましょう！

## 嘱託医 のすえ先生より

◎手足口病が流行しています。

体調の変化があれば、  
早めの受診をお願いします。  
手洗いうがいをして予防しましょう。  
手足口病は登園届が必要です。



## ◎夏に多く見られる感染症

「夏かぜ」と呼ばれる感染症はいくつかあります。夏は暑さで体力を消耗しやすく、抵抗力が減り、感染症にかかりやすくなります。

### ○ヘルパンギーナ

高熱 のどの痛み

口の中に水疱 (特に喉)

### ○手足口病

手足や口の中に小さな発疹、水泡

### ○咽頭結膜熱(プール熱)

症状 高熱 喉が赤い 喉が痛い

目が赤い(結膜炎)

### ○流行性角結膜炎(はやり目)

症状 目の充血 目の痛み 目ヤニ

まぶたが腫れ発熱することもある

感染症予防には、手洗いうがいが最も重要です。

## <熱中症・こんな症状に注意！>

- ・顔色が悪い(赤い・青白い)
- ・ふらふらしている
- ・ぼーっとしている
- ・皮膚の乾燥 ・めまいや吐き気 ・倒れて意識がない・頭痛、腹痛
- ・痙攣をおこした



## <熱中症かと思ったら>

- ① 涼しい場所(風通しの良い日陰や室内)に移動
- ② 衣服を緩めて体に風を送り、体を冷やす  
(氷などあれば、首まわりや脇の下、太ももの付け根などにあてるのも有効です。ただし、タオルなどにくるみ、冷やしすぎないように！)
- ③ 水分・塩分の補給  
(意識がはっきりしない時は誤嚥の危険性があり、無理に飲ませるのは危険です)
- ④ しばらくしても回復しなければすぐに病院へ