



# 6月 保健だよ!

令和2年6月15日(月)  
保育園夢未来東雲園

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調も崩しやすくなります。これから、夏にかけて流行する感染症も様々あります。また、身体が暑さにもまだ慣れていないので、こまめに水分補給をしたり、衣服の調節や室内の温度調節にも気を配り、生活リズムを整え元気に過ごしていきましょう。園でも、引き続き感染予防・体調管理に気を付けていきたいと思えます。ご家庭でもご協力をお願いします。

## ☆手足口病に注意しましょう☆

手足口病は夏に感染する事が多い病気です。感染力が強いため何度かかかる可能性があります。

### どんな症状?

口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水泡性の発疹が現れて、1~3日間熱が続く事があります。水泡は、かさぶたにならず治る場合が多く、1週間程度でなくなります。また、完治後に爪がはがれる事もありますが、すぐに新しい爪が生えてきます。口の中に出来た水泡がつぶれた後に出来る口内炎がひどく食事や飲み物を受け付けなくなる事から「脱水症状」を起こす事もあります。

口の中の水泡が痛む時には、プリンや野菜、冷めたおじや、豆腐などのどごしが良い物がおススメです。



## 虫さされに気を付けよう!

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れ上がったり水ぶくれが出来ることがあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになる事もあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽くて済みます。

★一番大切なのは虫に刺されない様に対策をしておくことです。

①**服装に注意!**肌を極力露出しないこと、場所によっては長そで、長ズボンを着用しましょう。虫は、汗のにおいに反応して寄ってくる事もあるので、細目に拭いたり、着替える事も大切です。

②**虫よけで予防!**スプレーやクリームなど様々な種類があります。園に登園する前に朝塗って来て頂く様をお願いします。その際、子どもが直接虫除けの成分を吸い込まない様に注意しましょう。低年齢児の子どもに洋服にスプレーしても効果があります。

## ☆梅雨の時期の注意点☆

じめじめと蒸し暑い梅雨の時期は、実は体調不良になりやすいと言われています。梅雨や夏に向けて、元気で健康的にいられる体調管理に気をつけましょう。

・規則正しい生活と良質な睡眠  
寒暖差が大きい事でストレスを感じ、疲れやすくなると言われています。自律神経のバランスを整えるため、しっかりと休養し規則正しい生活をしましょう。

・適度な運動  
雨が続き運動不足になる事で、血のめぐりが悪くなり、老廃物など身体に溜まりやすくなると言われています。家の中でも簡単に身体を動かせる遊びやストレッチをするのがおススメです。



## 感染症対策

○手洗い

外出先からの帰宅や食事の前後にはこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。都度声かけをすることで習慣化し、「ててあろう」と言ったりして自分から洗うようになります。

○うがい

のどの防御機能を高めるとともに洗浄効果もあります。手洗い同様に、外出から帰宅した際にはうがいも一緒に行いましょう。乳児期はほとんどうがいができないので、お茶やお水を飲んで、口の中のウイルスを飲ませることで予防になります。ウイルスは胃液によってほとんど死滅させることができます。

○3密(密閉空間、密集場所、密着場所)をさける

「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」においては集団感染のリスクが高くなります。なるべく避けて過ごしましょう。

## きれいな手の洗い方



## 体温の測り方

体温は、動いた後や食事のあと、また気温によって一日の中で変動します。測定は耳や脇の下で測るのが一般的です。脇だと専用の体温計で測ると確実に測れるのでおすすめです。

- 1、脇のくぼみの中央に体温計の先端を押し当てる。
- 2、体温計が上半身に対し30度~45度くらいの角度になるようにして脇をやさしく閉じます。
- 3、そのまま動かさず待つ。

