

7月のほけんだより

令和6年6月28日配信 滝尾保育園

気温・湿度が急に高くなり、熱中症が心配な時期となりました。7月後半に梅雨が明けると、体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。十分な睡眠や食事、水分補給をして気を付けていきましょう。また、先月より水ぼうそうが流行しています。体に発疹ができていないか観察をお願いします。

水ぼうそう

おうちでは・・



背中を掻きむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしましょう。



口の中にも発疹ができるので、刺激の少ないものを食べるようにしましょう。

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強い痒みを伴います。同時に37～38度の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、痒みが始まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たら直ぐに受診しましょう。登園を再開する際は、医師に記入して頂いた意見書が必要になります。予防接種は、1歳になったら1回目を接種し、3ヵ月以上間隔をあけて2回目を接種しましょう。

暑い時期に要注意！！

「清涼飲料水」の飲み過ぎに注意しましょう。
市販の清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。
スティックシュガー(1本3g)で換算すると・・・

☆フルーツジュース(500ml)→ 19本

☆乳酸菌飲料(500ml)→ 18本

☆炭酸飲料(500ml)→ 19本

☆スポーツドリンク(500ml)→ 8～11本

☆〇〇風味ミネラルウォーター(500ml)→ 7本

清涼飲料水の飲み過ぎ(糖分の過剰摂取)で、「ペットボトル症候群」を突然発症してしまうことがあります。(吐き気、頭痛、意識がもうろうとするなど)糖尿病と深く関連がある病気です。飲む量と時間を守り、日常の水分補給はお茶かお水を習慣づけ、子ども達の将来の健康を守りましょう。

蚊に刺されることが気になる季節になりました。蚊に刺された翌日から、赤く腫れたり水ぶくれになったりし、数日続きます。炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があるのでひどい時は早めに小児科や皮膚科に相談しましょう。また、掻き過ぎると皮膚トラブルになることもあります。爪は日頃から短く切っておきましょう。