ほけんだより７月号

池田保育園　R7.7．1

今年も梅雨入りをしましたが、湿度が高く暑い日や涼しい日もあり、気温差で体調を崩しやすい時期です。６月はRSウイルス感染症と診断されたお子さんが１名、アデノウイルス感染症と診断されたお子さんが７名でした。他にも発熱するお子さんが数名いました。暑さに身体が慣れておらず、体温調節がうまくできないこともあるかと思います。園でも家庭でも、下記のことに配慮しながら、今年も多治見の暑い夏を乗り切っていきましょう。

今後も暑さ対策、感染予防と体調管理に努めていきましょう。

衣服や室温をこまめに調節しましょう。

・衣類は汗を吸いやすく通気性のいいものを選び、汗をかいたら着替えましょう。

・窓の開閉や扇風機を使って風通しをよくする。エアコンは上手に使い、冷やしすぎには注意しましょう。（設定温度は 27～28 度、扇風機を併用する、エアコンや扇風機の風が直接あたらないようにする、時々手足を触り冷えすぎていないかチェックする、など）

暑さにも少しずつ慣れ、汗をかいて体温を下げられるようになることも大切です。

・汗には、体温を調節する大切な役割があります。いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。働く汗腺の数が決まるのは 3 歳までと言われているので、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

水分を十分にとり、バランスのよい食事と休養・睡眠をとりましょう。

食べもの・飲みもの　水分の上手な補給を！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗となってたくさん排出されるので水分補給は欠かせません。

水分補給というと、飲みものを思い浮かべるかもしれませんが、子どもに与える水分は、食事ごとの汁もの料理もいい水分補給になります。いろんな野菜を入れて（余っている野菜でいいです）、お味噌汁や澄まし汁、コンソメスープなどにして、少し冷まして飲むと飲みやすいです。水分と塩分、ビタミンやミネラル、食物繊維もとれますよ。

飲みものは、麦茶や白湯などの糖分が少ないものにしましょう。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることになるので注意しましょう。

保健行事予定

７月１日（火）発育測定０歳児
２日（水）発育測定１歳児
３日（木）発育測定２歳児
４日（金）発育測定幼児

★６月に行われた歯科健診の結果は、受診の必要な方にはお知らせを出しました。尿検査のご協力、ありがとうございました。

～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから 24 ～ 48 時間が経過していること

熱やのどの痛み、発しんが出ることも

溶連菌感染症では、38 ～ 39 度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり飲み切って

抗菌薬を飲み始めると１～２日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。

症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

たっぷり眠って
夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 風通しをよくし、扇風機やクーラーを上手に使って寝つきやすくする。冷やしすぎないようにする。
- 寝具を調節し、お腹を冷やさないようにする。
- 早寝早起きで生活リズムを整える
- おふろに入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

ビタミンとリコピンで医者いらず！
夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法

食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。

生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。

よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。

食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。

屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。