

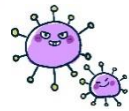


保健安全だより 7・8・9月号

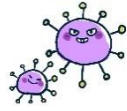
みのりいちば保育園



長かった梅雨もようやく明け、これからいよいよ夏・本番！☀️
 厳しい夏を乗り切るためにも、元気な体を保ちたいですね。今号は、夏に
 増える感染症や、夏を楽しむための過ごし方などをお伝えします！



夏に多い感染症



*特に夏に起こしやすい感染症の一部です。おかしいと思ったら受診しましょう！

アデノウイルス(フェール熱)

<主な症状>

- 38℃以上の高熱
- のどのはれと痛み
- 目の充血やまぶたの裏の赤み
- 目やにや涙が出る

手足口病

<主な症状>

- 手のひら、足の裏、口の中、おしりなどにできる赤い発疹や米粒大の水疱
- 発熱や嘔吐を伴うこともある



伝染性膿痂疹(とびひ)

<主な症状>

- 虫刺されや切り傷、湿疹の後にできる膿をもったような痒みのある水疱
- 水疱が破れて全身に赤い多だれが広がる



ヘルパンギーナ

<主な症状>

- 38~40℃近い突然の発熱
- のどの奥にできる小さな水疱



熱中症

<主な症状>

- 頭痛やめまい
- 吐き気(熱疲労)
- 皮膚や唇がカサカサになる
- 暑いのに汗が出ていない



<こんなときは救急車を！>

- 39℃以上の発熱がある
- 意識がない
- けいれんを起こしている
- 唇や爪、皮膚が青紫色になっている
- 水分を摂れない、摂っても吐いてしまう



暑い夏も快適に過ごそう！



暑い夏には熱中症の危険もありますが、疲れやすくなったり、やる気が起きな
 かったり・・・元気に夏を楽しむための過ごし方をいくつかご紹介します😊

☀️ 過ごし方 ① 熱中症を予防する

- 吸水性、通気性のある涼しい服装で過ごす
- 日傘や帽子を利用する
- エアコンで温度や湿度を調節する
- こまめに水分や塩分を補給する

☀️ 過ごし方 ② 暑さに負けない身体を作る

- 朝食をしっかり食べ、生活リズムを整える
- お菓子の食べすぎに注意！
- 適度な外遊びで、夏の暑さに身体を慣らす

☀️ 過ごし方 ③ たっぷり眠って疲れを吹き飛ばす

- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- 日中に活動し、自然な疲労を感じる
- 適度にクーラーや扇風機を利用する
- お腹を冷やさない

保育室より

水遊びがスタートしました☆

梅雨も明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。園庭を楽しそうに駆け回る子どもたちは

元気いっぱいです♪気温も高くなって水遊びが楽しい時期となり、保育者の見守りの下で子どもたちは安全に楽しく、水遊びを楽しんでいます☀️水遊びをする前には皆が好きな体操をして体を動かし準備万端！水に触れるときはそ〜っとゆっくり体を慣らしてからにしています。

まだまだ暑い日が続く為、安全面に配慮しながら、水遊びを楽しんでいきたいと思っております😊

