

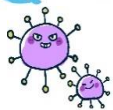


保健安全だより 7・8・9月号

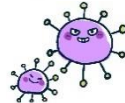
みのりいちば保育園



夏の暑さが続き、秋の心地よい風が待ち遠しくなってきました😊
 これからの時期は朝夕の寒暖差が大きくなることが予想されます。
 気候に合わせて衣服を調整しながら、健康に過ごせるようにしましょう



夏から秋にかけて多い感染症



*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



季節の変わり目も快適に過ごそう！



夏から秋にかけて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。元気に残暑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、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

水遊びをしました👧

本格的な夏が始まると共に、子ども達が大好きな水遊びが保育園で始まりました！朝の集まりで水遊びをすることを子どもたちに伝えると嬉しそうな表情を見せています😊水遊びをする「ペンギンのプール体操」で準備体操！先生の真似をしながら体を動かすことができるようにしています。水遊びを始めると水に手を入れてバシャバシャと水しぶきを上げて冷たさや音を感じたり、ジョウロやカップを使って水をすくって遊んだりと一人一人好きな遊びを見つけて楽しんでいます🌟これからも子ども達の体調の変化や様子を見守りながら楽しく水遊びをすることができるように取り組んでいきたいと思ひます。

