

7月



保健だより

平成30年度



梅雨が明けました。本格的に暑さが厳しくなってきますので、無理をすると体調を崩しやすくなります。睡眠不足や食欲不振には気をつけて無理をせず休養をとりながら過ごしましょう。また、汗をたくさんかきますので水分の補給を忘れず、こまめに着替えをして快適に過ごせるように心がけて下さい。

急に暑くなってきました。
熱中症に気をつけましょう！
その前に！！
熱中症にならないためには汗を
上手にかける体をつくりましょう！

私たちの体には、自然のクーラーが備わっています。手のひらを鏡につけて、しばらくして手を離すと鏡は手の形にくもっています。これは目に見えない汗のしわざです。この汗が私たちの体温を気温にあわせて調整しています。ところが機械のクーラーばかりに頼っていると、この力が弱まりちょっとした暑さにもまいてしまう弱い体になってしまいます。

私たちの体は暑さにたいして皮膚の血管を反射的にひろげ熱を逃がしています。(皮膚からは1日に0.5リットルくらいの水分が蒸発していてそれによっても体の熱を放散していますが、これで間にあわなくなった時に汗がでます)

暑さに強いということは、汗を出す汗腺の数が多いことと、血管の反射がいいということです。

汗腺は出生時に全部そなわっているのですが、実際に汗を出す働きは2歳半頃までにできあがります。この頃まで汗の出ない環境(汗をかかないですむ)で育てられると汗を出す汗腺が少なく暑さに弱くなります。暑い夏に汗をいっぱいかくことは、暑さに強い体を作ります。

健康診断のご協力ありがとうございました。

尿・ぎょう虫検査の結果は、追ってお知らせ致します。

内科検診で、病院受診や再検査を進められたお子さんは、早めに病院を受診し、結果を園までお知らせください。よろしくお願い致します。

6月下旬頃から、発熱で体調を崩すお子さんが増えていました。熱が下がって登園しても、すぐにまた発熱を繰り返すお子さんもいました。これから暑くなると、疲れやすくなり、夏の感染症にかかりやすくなります。無理をせず十分な休養をとるようにし、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

夏は、高温多湿を好むウイルスや細菌の活動が活発になるうえ、暑さで疲れがたまったり体力が低下しやすい季節になります。

県は、乳幼児に肺炎などを引き起こす「RS感染症」が増えているため、インフルエンザ同様の対策をするように注意を呼び掛けています。

秋から冬にかけて流行する風邪の原因のひとつにRSウイルスがあります。最近では季節に関係なく流行したりします。

乳幼児が最も感染しやすいウイルスで、大半の乳幼児が2歳までに感染します。初めて感染すると年齢が低いほど重症化し入院したりするので注意が必要です。

RSウイルス感染症の主な症状

上気道炎(軽症)―発熱・鼻水・咳・喉の痛みや腫れ。鼻水や咳からゼーゼーなど喘息様の症状が起こりミルクの量や食欲が減ったりする。

下気道炎(重症)―症状が肺に広がり次の症状が起こる。呼吸が浅い・呼吸数が増えゼーゼーする。授乳ができなくなる。

感染予防策は―手洗い・うがいをする。人混みを避ける。風邪をひいている人との接触を避ける。

夏かぜ(高熱)に注意！！

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、咳や鼻水は少なく高熱が続きます。

*ヘルパンギーナ
*咽頭結膜炎(プール熱)

*手足口病 など
次のような症状がある場合は病院を受診し、医師の診断を受けて下さい。

- ・高熱が出る。
- ・目の充血、痛みがある。
- ・喉が赤く腫れ、痛みがある。
- ・体に発疹が出る。

