



ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
南水元いろは保育園
看護師 丹羽

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は、暑い日が続くので熱中症に注意が必要です。適度に休息をとり、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給をお願いいたします。体調に気を付けながら、元気いっぱい楽しく過ごしていきましょう。



夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱（喉の痛みを伴う39℃以上の発熱が2~4日続く）・口内炎が特徴。高熱のため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともある。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱する。



流行性角結膜炎

潜伏期間8~14日 1~5歳によくみられ、目の充血、目やにや涙が多くでる。リンパ節の腫れ・痛み
完治に2~3週間位かかる。
タオルなど顔に触れるものの共有をしないようにする。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうや赤い湿疹ができ、発熱することもある。3~5日で症状が治まるが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので注意する。

どれもウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、受診をして医師の診断を受けましょう。（登園届・登園許可証を提出してください。）



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっているなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



7月は、 13日（水）0歳児健診 26日（火）身体測定 の予定です。