



ぬくもり



令和3年7月16日
埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

7月は不安定な天気が続いていましたが、晴れ間を見つけて水遊びをしました。回数が少なかったり、少し水が冷たかったりしましたが、水が大好きな子どもたちは、大喜びして遊んでいました。水遊びをした日は、帰宅したあと、疲れがでていたのではないかと思います。

梅雨が明けると、暑い日々がやってきます。今年も埼玉の夏は暑いようです。熱中症には十分注意して、元気に夏を過ごしましょう。外出など、制限されることが多くなると思われますが、楽しい夏の思い出をたくさんつくってください。



夏休みの健康



夏に多い感染症

【手足口病】

口の中や手足などに発疹がでます。

熱が出ることもあります。

【ヘルパンギーナ】

ウイルス性の夏カゼの一種で、39℃以上の高熱がでて、のどに小さな水疱がたくさんできます。

【咽頭結膜熱（プール熱）】

39℃前後の高熱がでて、のどの痛み、体のだるさがあり、目が充血します。

※いずれも医師の診断を受け、指示に従ってください。

※脱水症状にならないよう、十分な水分補給をしましょう。

※手洗いをして、二次感染を防ぎましょう。



皮膚トラブルに注意！

【とびひ（伝染性膿痂疹）】

虫刺されやあせも、湿疹を掻きこわしてできた傷や、皮膚のバリア機能が低下した部位に細菌が感染することで発症します。

- ・皮膚を清潔に保ちましょう。
- ・爪を短くし、掻きむしらないようにしましょう。

【虫刺され】

虫に刺されることで、虫の毒液や、虫の唾液成分などの異物が皮膚の中に侵入し、皮膚に炎症が起きます。

- ・何かに刺されたら水で洗い流し、冷やしましょう。
- ・かゆみ止めを塗り、掻きむしらないようにしましょう。

【日焼け】

日焼けは「やけど」の一種です。うっかりして、焼きすぎないようにしましょう。

- ・日焼け止めを塗って、遊ぶようにしましょう。
- ・赤くなったら、冷たいタオルで冷やすようにしましょう。
- ・体全体の水分が失われているので、水分を補給するようにしましょう。
- ・水ぶくれができているときは、皮膚科を受診しましょう。



熱中症対策を！



【水分補給】

ポイントは、少しずつこまめに！

のどが乾いたと感じていなくても、水分をとるようにしましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。

【帽子をかぶる】

直射日光が頭や顔にあたることを防ぐことができます。つばがついている通気性のよいものを選びましょう。

【日陰を選ぶ】

日陰を選んで活動するようにしましょう。日向で活動するときは、時間を決めて日陰で休憩するようにしましょう。

規則正しい生活

【睡眠】

睡眠不足は、夏バテや熱中症の要因となります。お休みの日も、いつもと同じ時間に起きて、いつもと同じ時間に寝るようにしましょう。

【食事】

炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどバランスよく食べるようにしましょう。

また、暑いからと冷たい物ばかり食べていると、体が冷えて胃腸の調子が悪くなります。腸の調子が悪くなると免疫力が低下しますので、冷たい物の食べ過ぎにも注意しましょう。

【体を動かす】

外に出て、体を動かすことが難しいときは、家のお手伝いやストレッチ、体操など、軽い運動を1日1回はするようにしましょう。

夏休みも感染症対策を継続しましょう

【3密は避けて】

密閉・密集・密接を避けましょう。

ソーシャルディスタンスの確保に留意しましょう。

【手洗い】

外出後や食事の前など、手洗い・手指消毒を引き続き行いましょう。

【健康観察】

「夏休み健康調査票」をお配りします。8月18日から31日まで、毎朝検温をしてお子さんと、同居するご家族の体温と健康状態をご記入ください。8月26日の登園時に提出していただきます。ご協力をお願いします。



～夏こそ“みそ汁”で元気に！～

いいこと① 栄養満点

味噌には、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など、何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。手軽にたくさんの栄養をとることができます。

いいこと② 体を温める

エアコンの効いた部屋にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、胃腸や体全体が疲れてしまいます。みそ汁が体の中からじんわりと温めてくれます。

いいこと③ 熱中症対策に

汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、味噌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があり、暑さに負けない体を作ります。

暑い夏こそ、みそ汁で、元気に過ごしましょう。

