



ぬくもり



令和4年7月
埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

6月の後半は猛烈な暑さに見舞われましたが、7月は不安定な天気が続いていました。気温の高い日が多かったので、例年に比べてたくさん水遊びをすることができました。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。

夏休みになりますが、埼玉県でも新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。手洗いなど、できる予防対策をして、お気をつけてお過ごしください。熱中症には十分注意して、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】

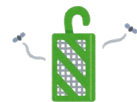
虫に刺されることで、虫の毒液や、虫の唾液成分などの異物が皮膚の中に侵入し、皮膚に炎症が起きます。

- ・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。9月1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。

お風呂の効果

夏は“シャワーだけ入浴”になってしまいがちですが、お風呂に入ることによって様々な効果があります。

1. 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

2. 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

3. 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったり、むくみをとったりしてくれます。

暑い夏もゆっくりお風呂に入って、体を癒しましょう。

