

ほけんだより 8月

令和 8 年 7 月 31 日
SuruSu 上陽こども園
SuruSu 祝昌こども園

今年はじめじめした梅雨から夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう！

気をつけたい夏風邪



ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず医師の診断を受けましょう。

<咽頭結膜熱(プール熱)>



高熱、喉の痛み、目の充血やかゆみといった結膜炎の症状がでる。

→熱が下がって 2 日経過し、医師記入の治癒証明書の提出で登園できます。

<流行性角結膜炎(はやり目)>



目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出る。

→結膜炎の症状が消失し、医師記載の治癒証明書の提出を持って登園できます。

<ヘルパンギーナ>



高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴。

→熱が下がり、食事がいつも通り食べられれば登園できます。

<手足口病>



手のひら、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもある。

→熱が下がり、食事がいつも通り食べられれば登園できます。

おうちで休む時は…

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しだけとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特效薬はありません。休むことが一番の薬です。自分のペースでゆっくり過ごし、しっかり休んで回復させるほうが、ぶりかえしにくく、長引きません。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。

