

令和4年7月1日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

暑くてジメジメとした日が続きますね。大人も子どもも、なるべくたくさん食べて、しっかり寝て、夏の暑さを元気に乗り切りましょう！

夏に流行りやすい感染症は？

コロナの感染拡大により、その他の感染症の流行が緩やかになっている近年ですが、マスクを外したり、行動制限が緩和されたりすることで、また夏の感染症が流行する可能性があります。お子様に下記のような症状がないか見てあげてください。

病名	かかりやすい年齢	症状
手足口病	2～3歳	<ul style="list-style-type: none"> ・38～39℃の発熱 ・手のひら、足、口の粘膜などに5～7mmの小さな水疱
ヘルパンギーナ	0～4歳	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・上あごの奥に周囲が赤くなった1～数mmの小さな水疱
咽頭結膜熱 (プール熱)	1～5歳	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・咽頭痛 ・扁桃腺の腫れ ・目やに
流行性角結膜炎	1～5歳 ※成人も含め、幅広い年齢で発症します	<ul style="list-style-type: none"> ・結膜の浮腫(むくみ)、充血 ・眼瞼(まぶた)の浮腫 ・(サラサラとした)目やに ・涙



参考：社会福祉法人恩賜財団済生会 HP

上記の感染症の症状が見られる場合や、受診して上記疾患と診断された場合は、園までお伝えください。

7月の保健行事♪

1日(金)：発育測定(5歳児)
5日(火)：発育測定(4歳児)
7日(木)：発育測定(うめ)
11日(月)：発育測定(もも)

つめ
冷たいものは
つめ
冷たいうちに

あたた
温かいものは
あたた
温かいうちに

暑くなってきたので、食中毒にも注意するようにしましょう！

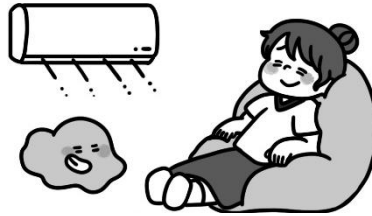
寒暖差疲労をご存じですか？

寒暖差疲労とは

寒暖差の大きい環境（前日比から7℃以上の変化）にいますと、自律神経の働きにより、体内を一定の状態にしようとエネルギーを消費することになります。このエネルギー消費が大きくて、疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労と言います。

症状は？

- ① 体が冷える
- ② 肩こり・首こり・頭痛
- ③ めまい
- ④ 食欲不振
- ⑤ 布団から起き上がれない
- ⑥ 気分が落ち込む など



大人によくある症状かと思います。

しかし、子どもも夏休みに冷房の効いた部屋で
ごろごろゲームして、気分がどんよりしてしまう
ことがありますか？

対策は？

運動・睡眠・入浴・食事などで体を温めることが大切です。

また、長時間のスマホ等電子機器を見続けると、身体が凝り固まり、自律神経が乱れてしまうので避けましょう。冷房の風が直接体にあたると体が冷えやすくなり、冷えからの寒暖差疲労を発症することも多いです。

スマホやゲームから

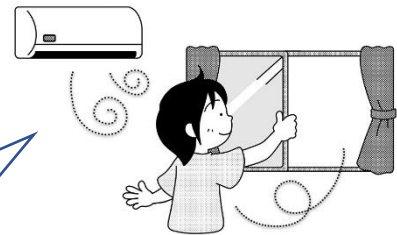


外に出て、夏ならではの
遊びをしてみてもいいか
でしょうか。

コロナ感染対策のみで
なく、寒暖差疲労対策
のためにも換気をしま
しょう！

エアコン

換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。



暑い日が続きますね。

今月は熱中症についての保健指導をしよう
と思います。熱中症の症状を知り、自分から
「しんどい」と伝えられるようにできたらな
と思っています。おうちでも少しお話してい
ただけると嬉しいです。