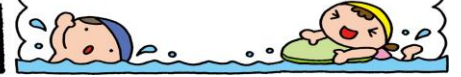


8月のほけんだより



鈴和福祉会
うずも保育園
令和2年7月31日発行



暑さのために体力がなくなったり、体がだるくなったり調子を崩しやすい時期です。冷房のかけすぎによる寝冷えなどしないように注意しましょう。また、外出時は休憩やお昼寝の時間を作り、子どもに合ったスケジュールで楽しい夏を送りましょう。

夏に多い感染症

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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。強くいっぺんにかむと鼓膜に圧力が掛かり中耳炎の原因になることもあります。

水遊びの注意

今年の夏は新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、自宅の浴槽や家庭用プールで水遊びをするご家庭も多いと思います。幼児は数cmの水深でも溺れてしまうので「少しの時間だから」「兄弟が一緒にいるから」と子どもだけにすることはやめましよう。また、熱中症を予防するために、水遊び中でも水分補給をこまめに行うようにましよう。楽しく遊んで暑い夏を乗り切りましよう！

