



ほけんだより

8月号



令和2年8月3日
ゆめわかば保育園

大荒れの梅雨がようやく終わり、いよいよ夏本番です。
夏ならではの楽しい活動をたくさん経験できるといいですね。
体調がすぐれない日は、水遊びなどの活動の配慮をしますので、園にお知らせ下さい。

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、口の中の水ぼう、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、口の中に水ぼうができて、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。

《イオン飲料について》

この時期、脱水や熱中症予防のために水分補給は必須です。本来は水や麦茶で十分なのですが、スポーツドリンクなどのイオン飲料をこどもに与えるケースが増え、健康を害する例があるようです。

イオン飲料をのむと

- 塩分でノドが乾き、飲み続けてしまう。
- 甘い味に慣れてしまい、うす味の食事を食べなくなる。
- 満腹になってしまい、食事が減る

⇒ 人の体は、糖を分解してエネルギーを作り出しています。

その分解に必要なのがビタミンB1です。

過剰に糖分を摂ると、そのぶん体内のビタミンB1を消費します。

食事が摂れていなければ、ますます不足します。

⇒ かけによる神経症状や心不全と診断される子どもが増えています。

安易にイオン飲料を与えるのは危険です。発熱・下痢・嘔吐などで脱水になった時は、糖分の少ない経口補水液を活用し、改善したら飲むのを止めましょう

また、普段から糖分を含まない水や麦茶を「おいしいね」と親子で一緒にゴクゴク飲む習慣にすると家族みんなの体に良いですね。

「手当て」のはなし

「手当て」のはなし・・・

怪我や病気の時、看護の対応は言うまでもありませんが、看護師さんが「痛かったね。」と、温かい手をかざしたり、「熱くて苦しいね。」と温かい手を額に当てたりすることで、子ども達の表情が和らぎ、心が温かくなるのが感じられます。

「手当てをする。」＝「手を当てる。」

傷や病気が癒えるころ、心も癒されるのではないのでしょうか。

看護師さん、いつもありがとう。