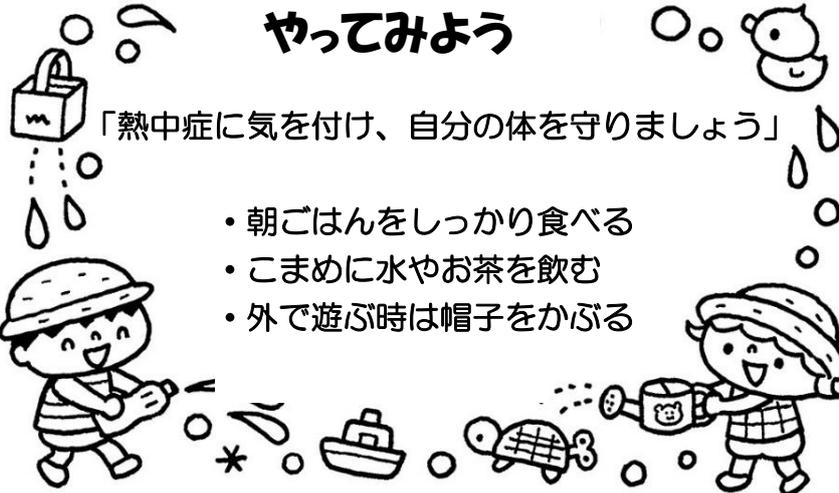




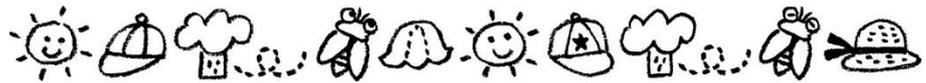
# ほけんだより

毎日暑い日が続いています。プール遊びが始まり、子供たちは水の感触や気持ちよさを感じながら遊んでいます。暑さに負けず元気に毎日を過ごせるよう、規則正しい生活を心掛け体調を整えましょう。



- やってみよう**
- 「熱中症に気を付け、自分の体を守りましょう」
- ・朝ごはんをしっかり食べる
  - ・こまめに水やお茶を飲む
  - ・外で遊ぶ時は帽子をかぶる

## 熱中症に注意！



### こんな日は注意！

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・低栄養状態である
- ・激しい運動をする

### 熱中症にならないために

- ・涼しい服装で過ごす
- ・日陰を利用する
- ・帽子をかぶる
- ・水分、塩分補給をする
- ・バランスの良い食事をとる

### <症状>

- ・めまい ・筋肉痛 ・顔面蒼白
- ・ぐったりしている ・吐き気、嘔吐
- ・意識障害 ・高体温



### <対処法>

- 涼しい場所で休ませる  
涼しく風通しのよい場所に移動し、足を高くして寝かせる。  
衣服のベルトやボタンを外す。
- 体を冷やす  
両脇や首の後ろに冷たいタオルなどをあてる。
- 水分の補給  
イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。嘔吐や吐き気などで補給できない場合は、医療機関を受診しましょう。

★水筒のお茶（飲料水）を多めに持たせてください。補充用にお茶（飲料水）を入れた水筒をご用意ください。

★万が一、お茶（飲料水）の手持ちがなくなった場合は、幼稚園のミネラルウォーターを補充します。その場合、後日、500mlのペットボトル（ミネラルウォーター）をご返却ください。（銘柄は問いません。）



## 効果的な水分補給をしましょう。

### ◎喉が渇く前に飲む

喉が渇いたと感じたときには、すでに体の水分は不足しています。

### ◎少しずつこまめに飲む

一度にたくさんの水分を摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量は、コップ一杯程度が適しているといわれています。

### ◎ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれています。むし歯や肥満の原因にもなるので、普段の水分補給は水やお茶にしましょう。

### ◎ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置しておくと、雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、捨てるようにしましょう。



## プールで感染しやすい病気

プールに関連して起こる（アデノウイルスによる）感染症について載せています。以下の症状がありましたら、病院を受診しましょう。

### プール熱（咽頭結膜熱）

プール熱（咽頭結膜熱）は、飛沫感染、接触感染でうつります。39℃前後の高熱、喉の痛みや目の充血、目やに、頭痛、食欲不振等の症状が現れます。

※主要症状が消退した後2日が経過するまでは、出席停止です。

どちらも接触感染のためタオル等の共有は避けましょう。また、手洗いうがいなどの基本的な感染症対策を行いましょう。

### 流行性角結膜炎

接触感染でうつります。結膜炎、まぶたの腫れ、耳の前のリンパ節の腫れ等の症状が現れます。



※その他にも、手足口病、ヘルパンギーナ、水いぼなどは夏の季節に流行しやすいです。

「けんこうてちょう」（26、27ページ）に幼児期にかかりやすい感染症が記載されていますのでご確認ください。

