



令和5年度

神戸市立東灘のぞみ幼稚園
保健室



夏野菜たちも背をぐんぐんと伸ばして花や実をつけるようになりました。そろそろ本格的な夏がやってきますね。夏の遊びを思いきり楽しむように、睡眠や休養をしっかりとって、体調管理をしていきましょう。

7月の保健行事

項目	日にち	クラス	服装
発育測定	4日（火）	たんぽぽ	プールがある場合は、水着に着替えてから計測します。 雨の日は、体操服を着用してください。
	5日（水）	あじさい	体操服を着用してきてください。

※発育測定終了後は、結果を確認し、サインまたは押印をお願いいたします。



夏のかぜにご注意を！！

全国的に夏かぜの「ヘルパンギーナ」が流行中です。他にも夏かぜやプールの時期に発生しやすい感染症もありますので、ご家庭でよく健康観察をしてください。

健康観察のポイント！

- ・体温
- ・咳や鼻水、のどの痛みの有無
- ・目の充血
- ・めやにの量
- ・皮膚の状態（ブツブツや赤みなどは無いか）



夏に流行しやすい感染症

どの感染症も手洗いを丁寧にすることが予防策として大切です。

☆ヘルパンギーナ

- ・突然の高熱
- ・のどに痛みや発疹がでる

☆咽頭結膜熱（フェール熱）

- ・高熱、咽頭痛、頭痛、食欲不振
- ・結膜の充血、流涙、まぶしがる、めやに
- ・リンパの腫れがあることもある

☆手足口病

- ・発熱
- ・口腔・咽頭粘膜に痛みのある水疱ができる
- ・四肢、お尻にも同じような水疱ができる

☆流行性角結膜炎

- ・結膜（白目）の充血、めやに、まぶたの腫れ、流涙、リンパの腫れなどの症状が主。

☆急性出血性結膜炎

- ・結膜（白目）の充血、めやに、まぶたの腫れ、流涙などの症状が主。



7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



Ⅲ度(重症)

- 意識障害
- 高体温
- けいれん

すぐに
救急搬送が必要！

☆熱中症の症状☆



Ⅱ度(中等症)

- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 倦怠感

応急処置をして、
症状が改善しなければ
医療機関受診



Ⅰ度(軽症)

- めまい、立ち眩み、生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛、

応急処置で対応。
回復後も
よく経過観察

熱中症を予防するための5つのポイント

- ①規則正しい睡眠をとって、疲労回復する。
- ②朝ごはんを食べて、エネルギー&塩分補給をする。
- ③外で遊ぶときは、日差しが強い時間帯を避けて遊ぶ。
- ④喉が渇く前に水分補給する。
- ⑤適度に涼しい場所で休憩する。



熱中症の応急処置

- ①塩分が含まれた飲み物で水分補給をする。
(自分で飲めないときはすぐに病院へ)
- ②衣服を緩めて、うちわ等で仰ぐ。
- ③わき、太ももの付け根、首元など太い血管がある場所を冷やす。



清涼飲料水との上手な付き合い方

夏になり、ジュースが飲みたくなったり、スポーツドリンクを熱中症対策に飲んだりすることも多いと思います。ただ、日常的にジュースやスポーツドリンクを飲み続けていると、ペットボトル症候群のリスクが高まります。

ペットボトル症候群とは??

糖分が多く含まれている飲料を大量に摂取することで、著しく血糖値が上がるため、喉が渇いたり、倦怠感・腹痛・吐き気などの症状が出たりします。症状が重いと、意識の低下や昏睡状態になることもあります。



清涼飲料水の上手な飲み方

- ☆ジュースは決まった時間に決まった量だけ
- ☆スポーツドリンクはたくさん汗をかいたとき
 - 普段の水分補給はお茶か水
 - たくさん汗をかいた時は、塩分も流れ出て、エネルギーも多く消費しているため、コップに注いで1~2杯程度に量を決めて飲みましょう。

