



# 7月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年7月

汗をかく季節になりました。汗には高くなった体温を下げる働きがありますが、一方では皮膚トラブルの原因にもなります。たくさん汗をかいたときは、石けんなしでさっとシャワーを浴びるのがお勧めです。汗をかいた時は水分補給も忘れずに行いましょう。

## 熱中症にならないために

- 普段から十分な栄養・睡眠をしっかりとる
- こまめな水分摂取
- 日陰など、涼しい場所でこまめな休息をとる

外遊びはもちろん、水を使うプールや水遊びでも脱水になることがあります。朝、体調が悪い時は担任の先生までお伝え下さい。



### ☑ こどもの熱中症のサイン ☑

- 発熱
- 汗をかかない
- おしっこの量が減る
- ぐったりしている 等

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### 1 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### 3 いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



※ 答え：全部 Ⓑ が正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。



## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも



虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうががでたり、かさぶたがでたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！ とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切つてね



## 筑後南地区(南筑後保健所管内)で、溶連菌や手足口病が流行っています

(※R6年6月14日現在)

正しい手洗いや適宜マスクの使用をして予防に心がけましょう。また、生活リズムを崩さないようにし、免疫力を下げないようにしましょう。

### 溶連菌

- ・ 高熱(38~39℃)
- ・ 喉の痛み
- ・ 腹痛や嘔吐 など
- ↓
- ・ 赤く細かい発疹(痒い)
- ・ イチゴ舌 など

### 手足口病

口の中、手のひら、足等に2~3ミリの水疱性発疹←痛い  
※発熱があるとは限らない。など