



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
 - こまめな水分攝取
 - 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

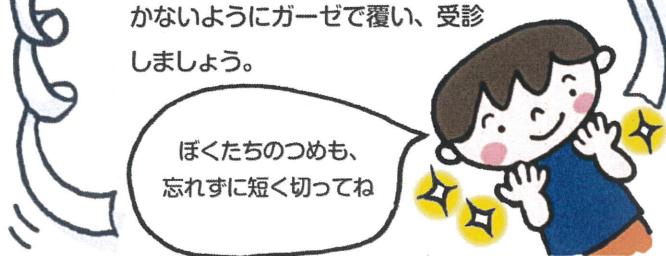


한국의 전통적인 고찰과 함께 그에 대한 해석과 평가는 최근 연구에서 주제로 등장하고 있다.



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ほうができたり、かさぶたができたりして、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。



**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。

溶津菌

- ・高熱(38~39°C)
 - ・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ヶの
水疱性発疹や痛い
※発熱があるとは
限らない。
など