



ほけんだより



令和5年7月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

夏真っ盛りとなりました。子どもたちは暑さに負けず、元気に外遊びをして毎日過ごしていますが、梅雨明け直後は熱中症も心配な時期です。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心掛けると共に、たくさん遊んだ後はおうちでゆっくりと過ごし、しっかり疲れを取るようにしましょう(^)/

熱中症に気をつけましょう！

子どもが熱中症になりやすい理由

- ① 子どもは体温調節機能が未熟なため、温度変化の影響を受けやすい。
- ② 体重当たりの対表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。
- ③ 子どもは大人よりも体内の水分の比率が高いため、水分が失われると脱水症状を起こしやすい。
- ④ 遊びなどに夢中になると水分補給を忘れてしまいがちで、喉の渇きや身体の異変を自分から訴えられないこともある。
- ⑤ 大人よりも身長が低く照り返しが強い分、大人より3～4℃高い環境にいる。



予防として

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 水分補給は、一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 外で遊ぶときには、15分～30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 室内では熱を逃がす工夫をしましょう。

太陽と上手に付き合おう！

紫外線量の増えるこの時期は、外に居るのが短い時間であっても日焼けをしてしまいます。ひどい日焼けはやけどと同じです。こうした場合には、発熱することもあります。紫外線を浴び過ぎないためにも、帽子をかぶり、日焼け止めをこまめに塗るようにしましょう。

あせもとスキンケア

あせもは、顔、首、手足のくびれ、わきの下、背中などに赤や白の小さなぶつぶつができます。汗腺に汗やほり、あかがつまって炎症を起こしたもので、かゆがります。かゆみから皮膚をかきこわして傷口から感染する場合もあるので注意します。汗をかいたらこまめに着がえやシャワーを使って、清潔を心がけます。



夏に多い感染症

感染症に注意しましょう



- ❖ 咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎（はやり目）にかかり再登園する際は、医師記入の「**意見書**」の提出をお願いします。
- ❖ ヘルパンギーナ・手足口病にかかり再登園する際は、保護者記入の「**登園届**」の提出をお願いします。

・・・咽頭結膜熱（プール熱）・・・

症状

夏に多く見られる感染症です。急な高熱とのどの強い痛みと共に、だるさを訴えます。目やにや目の充血、首のリンパ節がはれます。熱は3～4日続きます。

注意すること

感染力が強いため、おもな症状（発熱、目の充血、のどの痛みなど）がなくなってから、2日を経過するまで、登園することはできません。



・・・流行性角結膜炎（はやり目）・・・

症状

はやり目ともいわれ、夏に多い病気です。1～2週間の潜伏期間があり、結膜の充血や目やに、かゆみ、まぶたのはれなどが見られます。

注意すること

目やに、目の充血の症状がなくなり、医師から感染の恐れがないと認められるまで、登園できません。感染力が強いため、タオルの共用などは避けます。



・・・手足口病・・・

症状

夏に多く見られる病気です。口の中や手のひら、足の裏、おしりなどに小さな水疱ができます。口の中が痛み、水分や食事がとりにくくなります。

注意すること

口の中が痛む時は、のどごしのよいものにします。全身状態がよく、元気で食欲もあれば登園可能です。ウイルスの種類により、脳炎をとまう場合も。



・・・水いぼ（伝染性軟属腫）・・・

症状

1～5mm大の半球状で、中心がくぼんだ白色のいぼができます。皮膚のどこにでも見られ、こすれるとうつるため、わきの下などに広がる場合もあります。

注意すること

水いぼは数か月から2年以内に自然に消えるといわれています。プールの水ではうつりませんが、ビート板やタオルを介してうつることがあるので注意を。



<7月 乳幼児健診日程>

- ❖ 乳児健診(前期) 7/2(日) 受付時間13:00～14:30
- ❖ 乳児健診(後期) 7/2(日) 受付時間8:45～10:30
- ❖ 2歳児歯科検診 7/6(木) 受付時間13:00～14:30
- ❖ 1歳6か月児健診 7/12(水)、7/26(水) 受付時間12:45～14:00
- ❖ 3歳児健診 7/5(水)、7/11(火) 受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく！