



ほけんだより

令和3年6月30日 湯沢若草幼稚園



夏号

早寝早起き朝ごはん



★睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。

☀朝の光の効果

朝の光を浴びると、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。朝の光を浴びて昼に活動を行うことにより、夜はグッスリ眠れるようになります。

🏠朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

夏に多い感染症

《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができます。いわゆる夏風邪の代表的なもの。

★出停期間 解熱し、食欲が出てげんきになるまで

《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が5日間ほど続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出ます。

★出停期間 主要症状が消えた後2日

《手足口病》

手や足先など四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス感染症です。元気が良ければ登園してもいいです。

《伝染性膿痂疹（とびひ）》

虫刺されや湿疹などを掻いたあと、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい感染が広がるので注意が必要です。

楽しいプールあそびのために

- 体に湿疹は出ていませんか？
- 食欲はありますか？
- 目ヤニが出たり目が充血したりしていませんか？
- 爪は伸びていませんか？
- 平熱ですか？

いっぱい楽しもう！

虫刺されに注意！！

蚊などに刺された時は、流水や氷で冷やしましょう。痒くて掻いてしまうと、“とびひ”になってしまうことがあります。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は、室内でも気温の高い場所に長時間いたためにおこることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でいうのが難しいため、容易にかかりやすくなります。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるので子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
- 炎天下での遊びは長時間に及ばないように注意しましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。

