

ほけんだより

8月号



R3年8月2日 愛児園平川保育所

梅雨が明け、暑い季節がやってきました。本格的に水遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、長期のお休みに外出される機会も多くなると思います。感染症対策をはじめ、体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

子どもの睡眠

ゲーム、スマートフォン、YouTubeはすごい勢いで子どもたちに浸透し、どんどん寝る時間が遅くなっています。そして、子どもの睡眠障害の脳への悪影響が報告されました。

睡眠が足りないと…食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

～メディアとのつき合い方～

現代は乳幼児のうちからメディアに触れる機会がたくさんあります。早寝のためには、夜にテレビやスマホ、タブレットなどに触れないようにしましょう。また長時間使用しないように、注意が必要です。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴。症状が軽ければ1~4日で解熱。

解熱後1日以上経過し、普段の食事が取れる



プール熱（咽頭結膜炎）

プールで感染することもあり、高熱が3~4日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状。食事は消化によいものを
主な症状が消失して2日経過

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ発熱することも。食事は喉越しのよいものを！

解熱後、普段の食事が取れる

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙ができる。周りの人へ感染しやすいので、タオルは共有しない。

結膜炎症状が消失



*□内は山口市小児科医感染症の登園基準参照

9月9日(木)

健康診断があります

嘱託医のあゆかわ先生による健康診断です。気になることがありましたら担任までお知らせ下さい。

8月7日は『鼻の日』です

鼻の役割とは…

- 口呼吸をします
- 口鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- 口においをかぎます

鼻を大切に

- 鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

鼻の日

虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまって、とびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

<虫刺され予防>

- *肌の露出をなるべく防ぐ
- *虫の多い場所、時間帯を避ける
- *虫除けグッズを使用する

刺されてしまったら…

- ◆患部を洗って冷やす
- ◆薬を塗る
- ◆かきむしらないよう工夫する

