



7月

# 保健だより

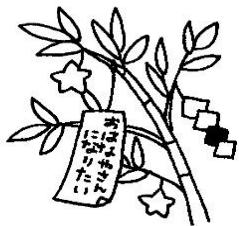
令和元年7月

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外あそびをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



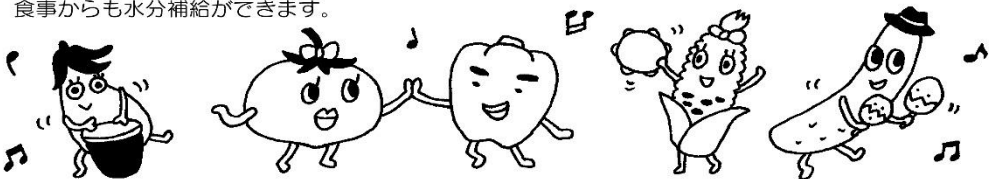
## 7月7日は七夕

七夕は織姫と牽牛(彦星)が1年に一度、天の川をわたって会える日で、中国の伝説がもとになっています。この日には、短冊に願いを書いて、笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



## 旬のおいしい夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、なす、とうもろこし、えだまめ、オクラなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので食事からも水分補給ができます。



5月の感染症


- アデノウイルス・・・2名
- クループ・・・1名
- 手足口病・・・2名

夏かぜをおこすウイルスは、冬と異なり高温多湿を好みます。特に夏場は脱水になることがあって、熱が長引いてしまうことがあります。水分は、湯冷まし、麦茶などの糖分が入っていないものがよいです。

### プール前に確認を！

子どもたちはプール遊びをとても楽しみにしています。しかし、体力を使いますので、その日の体調を十分に観察するようにしてください。

- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水は出ていませんか？
- 皮膚に発疹などはありますか？
- つめは短く切ってありますか？



## あせもとスキンケア

あせもは、額、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。汗腺に汗やほりこり、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な着がえやシャワーを使って、清潔を心がけます。



### 夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがいをし、しっかり食事をする、体を冷やしすぎない、疲れた日は早く寝るなどして、心だんから免疫力を高めて予防しましょう。