



R5. 7. 1 発行

第4号

都南保育園

暑い夏がやってきました。毎日、こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため、注意が必要です。



《 7月の検診のお知らせ 》

- 耳鼻科検診 7月13日(木) 12時30分～ 渡辺保次先生(渡辺耳鼻咽喉科アレルギー科)
- 眼科検診 7月21日(金) 9時～ 高橋譲先生(都南眼科)

※ 気になることがある場合には、保健調査票に記入をお願いします。

(夏に多い子どもの感染症)

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。

ヘルパンギーナ

- ・38～40度の発熱
- ・のどの痛み
- ・食欲不振

手足口病

- ・口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

- ・38～39度の発熱
- ・頭痛、のどの痛み
- ・目の充血など

※ こんな症状がみられたら、病院を受診してください。ご家庭では、こまめな水分補給をお願いします。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症がおこり、あせもができてしまいます。特に

- ・首もと
- ・脇
- ・肘、膝の裏
- ・下着のしめつけ部分などにできやすいです。

- * 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く。
- * 通気性がよく、汗をよく吸う肌着を着る。
- * 細めにシャワーを浴びる。

※ あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすと、かゆみが和らぎます。

