



保健室つうしん



令和2年7月
名手保育園 保健室

☆熱中症にならないために☆

- ☆こまめに水分をとみましょう
- ☆外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう
- ☆きちんと栄養をとみましょう
- ☆外に出る時間帯や長さを考えましょう
- ☆十分な睡眠をとみましょう
- ☆とくに高温の室内や車の中は注意しましょう



室内や車内では絶対に
子どもを一人に
しないでください！！

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。



☆ヘルパンギーナ☆

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



☆プール熱☆

プールで感染することもあり高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状もでます。食事は消化のよい物を食べましょう。

☆手足口病☆

手の平、足の裏、口の中や稀に全身にも水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉ごしのよい物を食べましょう。

☆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出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



❀睡眠❀

☆睡眠が大切な理由☆

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われているように十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時～2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

眠れない時は...
布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

