



ほけんだより



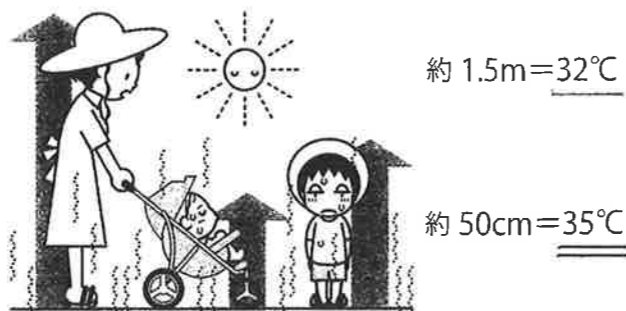
2014年7月3日発行 保健室

7月になり、気温が、ぐんぐん高くなってきました。7日は、小暑、22日は、大暑です。子どもは、体温調節の働きが未熟で、大人より暑さの影響を受けやすいです。体調の変化には、充分気をつけて、元気に過ごしましょう。



天気予報などで発表される気温は、地面から1.5mの高さで測ったものですが、晴れた日は照り返しの熱で、地面に近いほど温度が高くなります。子どもは、プラス3℃の暑さにさらされていることを忘れないで!!

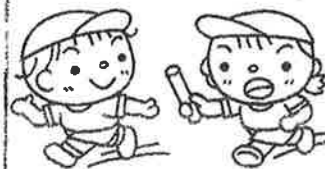
子どもの暑さはプラス3℃



- 衣服の調整... 黒っぽい服はさけて、白っぽい服装が良いそうです。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材。
- 水分補給のコツ... お風呂や外遊びの前後、寝る前、起きた後 コップ半分~1杯ぐらいを目安に。園でも同じ



4月から骨折の子どもさん 増えています!! 転んだり、跳んだり、骨折予防... (食事) (カルシウム)... 干しえび、桜えび、チーズ、しらす、わかめ など (リン)... スルメ、干しえび、かつお、チーズ など (ビタミンD)... しらす、イワシ、ニシン、サケ など



日光

成長ホルモン

睡眠時間 大切です 特に 22時~2時に分泌が多いです

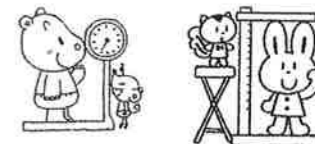
幼児クラスのリレーの様子

今月の身体測定

※ 変更することもあります

8日 すみれ ぼら ひまわり

9日 ちゃうりっぷ さくら もも



今月の保健のわらい

夏の病気を予防する (ノロペギーナ、プール熱など)

保健室からのお願い

楽しい水遊び、プールが、もうすぐ始まります。

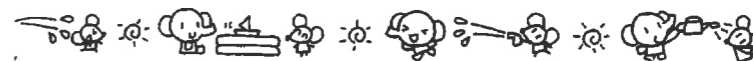
当日朝の体調を 観ていただいて、参加、不参加と、ご記入下さい。参加になっても、直前の体調によっては、見学に変更させていただくことがあります。ご了承ください。



先月の保健室の様子

6月は、ウイルス性胃腸炎に3名かかりました。発熱等で保健室で休養するお子さんは、少なかったです。軟便や腹痛のお子さんもいましたが、すぐに落ち着きました。

夏の感染症



ノロペギーナ

38~40℃の発熱
のどの痛み
食欲不振
全身のぼろぼろ
頭痛

プール熱

38~39℃の発熱
のどの痛み
結膜炎

※ 頭じらみは 定期的に見えています。

手足口病

口や手足に 水ぶくれ状の発疹

流行性角膜炎 (はやり目)

結膜が充血
目が かゆく、はたりゴロゴロする
涙が多くなる