



# 9月 ほけんだより

## 熊取みどり幼稚園

まだまだ暑い日差しが照りつけるこの時期は、食欲がわかなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調が崩れがちになります。また、夏の疲れの出る季節でもあります。体調の変化に注意し、無理をしないようにしましょう。



### 規則正しい生活を！

夏休み中、いつもより遅くまで寝ていた・起きていたということは、ありませんでしたか？規則正しい生活を心がけましょう。

#### ①早寝・早起き



早寝・早起きは、出来ていますか？生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにしましょう。そうすることにより、早寝がしやすくなります。

#### ②朝ご飯



朝ご飯をきちんと食べると、脳や体にエネルギーが補給され一日の活動をスタートさせるための準備が整います。元気の源、朝ご飯をしっかりとるようにしましょう。

#### ③朝うんち



寝る・食べる・出す（排便する）ことは、生きていく上で、最も基本的なことです。朝ご飯の後に、朝うんちの習慣をつけるためにも、時間に余裕を持ちましょう。

## 夏の感染症対策

夏には、のどや目、皮膚などに症状の出る感染症が多く見られます。どのような感染症があるのかを知り、もし罹ってしまった場合には、早めに対処するようにしましょう。

### 手足口病

#### 症状

手のひら、足、口の中に小さな水疱瘡や発疹が出ます。熱は、出ることも出ないこともあります。

#### 注意するポイント

まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるため注意しましょう。

### ヘルパンギーナ

#### 症状

突然39度前後の高熱が出て、のどが痛み、のどの奥に赤く細かい水疱が出ます。のどの痛みのため、食事がしにくくなります。熱は、2～3日程度で下がります。

#### 注意するポイント

食事がしにくくなるため、脱水になることがあり、注意が必要です。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

#### 症状

高熱とどの痛み、目の充血や痛みなどの結膜炎の症状の他に、腹痛や下痢などを伴うことがあります。

#### 注意するポイント

症状が消えてから2日経過するまで登園は停止です。のどの痛みがあるので、食事はのどへの刺激の少ないものにしましょう。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

#### 症状

まぶたの腫れや異物感、痛み、充血、目やになどの症状が現れます。また、発熱や下痢を伴う場合もあります。

#### 注意するポイント

感染力が強いため、医師が伝染の恐れがないと認めるまで登園は停止です。目を触らない、手洗いを徹底すること。タオルの共用は避けましょう。

### 伝染性膿痂疹（とびひ）

#### 症状

虫さされや湿疹などをかきむしった後に菌が感染して水疱が出来ます。これが破れると赤くむけたような状態になります。感染力の強い滲出液が周りの皮膚につくと水疱が広がります。

#### 注意するポイント

患部がじくじくしている間は、うつりやすいので注意が必要です。患部は、薬を塗りガーゼなどで覆ってから登園しましょう。

夏場は、暑さのために体調を崩すことも多くなります。

子どもの体調管理に注意しましょう。また、感染症予防のためには外から帰った時や食事前などにはきちんと手洗い・うがいを行いましょう。

