

# 7月のほけんだより

令和4年7月1日

おとぎ保育園

看護師 坂井  
小栗

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## おとぎ先月の感染症

先月は感染症はありませんでした。

気温の変化が激しく、また梅雨で湿度が高かったりと、環境の変化が強かったように感じます。そのため、鼻水や咳の子が多くおり、発熱で早退する子も多かったです。

## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

朝ごはんを食べずに登園すると、脳がエネルギー不足になり活力がでず、ぼーっとしてしまうので、注意しましょう。

### ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

### ②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

## 気をつけよう！

### 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な4つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状がみられたら、すぐに病院へ！

#### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍(かいよう)ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。



#### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



#### プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



#### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多くの目やにや涙がでる。