

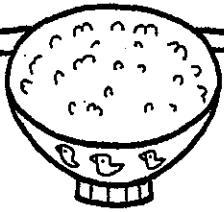


7月のほけんだより

暑い季節がやってきました。今年はあまり梅雨がなく暑い日が多いので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけていきましょう。天気の良い日はプール遊びをし、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

おとぎ先月の感染症

- ・流行性角結膜炎 1名
(はやり目)
- ・アデノウイルス 8名
- ・手足口病 12名



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。

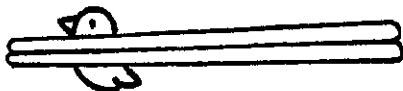
朝ごはんを食べずに登園すると、脳がエネルギー不足になり活力がでず、ぼーっとしてしまうので、注意しましょう。

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、病院へいきましょう!

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。



アデノウイルス
による感染症

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。

