

ほけんだより7月号

2025年7月1日 南ヶ丘こども園

看護師：金森光代

梅雨が明けると、暑さも本番になります。夏は暑さで食欲がなくなったり、睡眠不足などで体力を消耗するので、体調管理が大切な時期です。また、この時期は熱中症にも注意が必要です。子どもは、体温調節がうまくできないうえ、衣服の調節や水分補給を一人で行うことが難しいため、油断すると熱中症を発症しやすくなりますので、水分補給、休息をとり熱中症を予防しましょう。

歯科検診のお知らせ

7月4日(金)9:45~

それぞれのお口の中を、園医の出江喜子先生（さかもと歯科：佐井寺 1-8-24）に診ていただきます。
※検診の結果は、所見のなかった方には特にお知らせしません。要治療、要相談があった場合、プリントでお知らせします。

元気な1日は 朝ごはんから

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。

- 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。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

かゆみのある湿しんは 「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひかくと大変！ とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、
忘れずに短く切ってね

りんご病 がはやっています

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

- | 症状 | ケア |
|------------------------------|---------------------|
| ● ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる | ● 症状がよければ特別な治療は必要ない |
| ● 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る | |
| ● 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある | |
| ● 発しんはかゆみを伴うこともある | |

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありませんが、症状に応じて登園の相談をしましょう。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。