



# 8月ほけんだより



令和6年8月1日 西保育所

## ☀ 暑中お見舞い申し上げます ☀

猛暑が続いています。陽ざしが強くなってくると心配になるのが熱中症です。暑さの中でも子ども達は夢中になってあそびます。こまめに水分補給を心がけましょう。

夏休みに入り、家族で出かける機会が多くなると思いますが、事故や怪我には十分気をつけ、楽しい夏をすごしましょう。



### ☆いい眠りのリズムをつくるには

- 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 寝る前にブルーライトを浴びない(テレビ、パソコン、ゲーム、スマホ、コンビニの電気など)
- 夕方眠くなったら15分～20分仮眠をする(長寝をしない)
- 毎晩ほぼ決まった時間に眠る
- 毎日よく体を動かす



### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



## 🌡 発熱 🚰

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

### 発熱と症状

#### 熱中症(日射病)

…(夏季)顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



#### 中耳炎(急性)

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



#### インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



### お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



### こんな時はすぐ病院へ！

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。

## ▼マイコプラズマ肺炎▼

最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日～21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、風邪やインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

