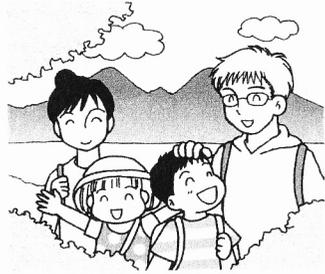


ほけんだより 夏号

24年8月2日発行



夏休みには、家族で出かける計画を立てているご家庭も多いと思います。家族みんなが笑顔で過ごす時間が、子どもには、何よりの思い出になるものです。無理のない計画で、元気に過ごし、楽しい思い出を持ち帰ってくださいね。

8月のめあて
**つめたいものの
たべすぎに
ちゅうい!!**



すこしだけなら…

すずしくなって、げんきがでるよ。

たべすぎると…



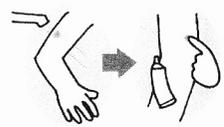
冷たいものとり過ぎは、胃腸の働きを弱め、食欲低下や下痢の原因となるだけでなく、糖分のとり過ぎにもつながります。

おなかが いたくなったり、ごはんが おいしく たべられなくなったりするよ。

+ 応急手当て SOS ⑤ 虫刺され

基本の手当て

- ①きれいな水で、洗い流す。
- ②かゆみ止めの薬を塗る。
- ※こすったり、かいたりしないように。
- かゆみが強い時は、冷やすのも効果的です。



ここがポイント

- ★つめを短く切っておきましょう。
- かきむしると、「とびひ」の原因に。
- ★野外では、虫の好きな甘いにおいに注意。
- おやつ後は、手や口のまわりをきれいに。



夏休みの外出がけずの準備

子どもに合わせて

- 1 無理なく
- 2 早めに
- 3 忘れずに



夏に気になる子どもの病気

予防の基本は、こまめに手を洗うこと (トイレの後・食事や調理の前・外遊びの後)

<h3>プール熱 (咽頭結膜熱)</h3> <p>水遊びの時期に多く見られます。</p> <p>原因 アデノウイルス</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆発熱 (38~39°C) ◆のどの痛み ◆全身のだるさ ◆結膜炎 (目やに、充血) <p>ここに注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆プールの後は、しっかりシャワーを浴び、うがいをする。 	<h3>手足口病</h3> <p>お尻やひげに、発疹が出ることもあります。</p> <p>原因 コクサッキーウイルス エンテロウイルス</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆口の中、手足などに水ぶくれのような発疹 ◆発熱 (38°C前後) <p>ここに注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆口の中の発疹による痛みで、食事や水分をとれないことがあるので、脱水症状に注意。
<h3>とびひ (伝染性膿痂疹)</h3> <p>手を通じて広がるので、早めに治療を。</p> <p>原因 黄色ブドウ球菌</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆水ぶくれ ◆かゆみ <p>ここに注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ふだんから、爪を短く切っておく。 ◆虫に刺されたときは、かきむしらないように、かゆみ止めをつけておく。 	<h3>あせも (汗疹)</h3> <p>首やわきの下、ひじ、ひげの内側にしやすいです。</p> <p>原因 汗の出る穴 (汗管) が詰まり、皮ふの内側に汗がたまって起こる。</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆細かく、赤い発疹 ◆軽い痛みや、かゆみ <p>ここに注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆こまめに汗をふく。 ◆たくさん汗をかいたら、着替える。 ◆かゆみが強い時は、皮膚科へ。
<h3>感染性胃腸炎</h3> <p>大人と同じものを食べても、子どもにだけ、重い症状が起こることがあります。</p> <p>原因 細菌、ウイルス、寄生虫など</p> <p>主な症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆腹痛 ◆下痢 ◆おう吐、吐き気 ◆発熱 <p>ここに注意</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児には、できるだけ火を通したものを食べさせる。 ◆肉や魚、卵は、中心部までしっかり加熱調理する。 	
<h3>特に注意が必要なのは…</h3> <p>腸管出血性大腸菌 (O157、O111 など) による感染症</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ひどい下痢 (水のような便) ◆強い腹痛 ◆血の混じった便 <p>↓</p> <p>すぐに病院へ!!</p>	