



# 7月のほけんだより

アソカ保育園  
看護師 瀬之口 育代

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ため急激に気温が上がった日には特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら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心がけましょう。6月は感染性胃腸炎が1名でした。

## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

## 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3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、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、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

### フル熱

（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。

### 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。

## 紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

### 日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しが強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



## 7月の休日急患診療機関

4日	山之内小児科医院 22-0048	瀬ノ口醫院 25-5155	隅病院 62-1100	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	西浦医院 22-0715
11日	畠中小児科医院 52-6000	藤元上町病院 23-4000	いづみ内科医院 22-7111	メディカルシティ東部病院 22-2240	橋病院 23-7236	丸田病院 23-7060
18日	児玉小児科 25-5570	坂元医院 22-0360	坂田医院 51-2003	たかお浜田医院 22-8818	なかむら整形外科クリニック 36-5333	やの耳鼻咽喉科 27-5222
22日	たけしたこども医院 51-0005	野辺医院 22-0153	ライフクリニック 39-2525	野口脳神経外科 47-1800	池ノ上整形外科 23-2311	武田産婦人科医院 22-1441
23日	久保原田中医院 22-7700	富田医院 23-4586	海老原内科 64-1211	都北ごとうクリニック 38-6060	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	宮田眼科医院 24-1441
25日	早水公園クリニック 36-6117	村上循環器内科クリニック 25-2700	みしま内科クリニック 51-8100	仮屋外科胃腸科医院 25-7712	江夏整形外科クリニック 51-1122	北原医院 22-4133