



これから、本格的な夏がやってきます。この時期は、体力や食欲が落ちたり睡眠時間も不十分だったりして、身体は疲れています。こまめな水分補給とバランスの良い食事、規則正しい生活を送り、この夏を元気に乗り切りましょう。

《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。
ご都合をつけて参加してください。

1歳6か月健診 7月9日（水）

R5年11月生 13:00～13:30受付

2歳児相談 7月2日（水）

R5年4月・5月・6月生

9:00～9:30受付

2歳6か月児相談 7月16日（水）

R4年11月・12月生 9:00～9:30受付

3歳児健診 7月9日（水）

R4年5月・6月生 13:30～14:00受付

☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。
森町こども保健ガイドにて内容、持ち物等
確認してお出かけ下さい。

水遊び、プール遊びが始まりました。安全に楽しむ為
にも健康状態をしっかりと把握しましょう。

《こんな時は水遊び、プール遊びはできません》

- ◆下痢をしている
- ◆目やに、充血(白眼が赤い)がある
- ◆体温が37.5度以上ある
- ◆咳をしている
- ◆とびひなど感染する皮膚疾患がある
- ◆鼻水がひどい
- ◆傷口に出血、化膿が見られる
- ◆絆創膏、虫パッチ等を貼っている→誤飲防止の為×
- ◆食欲低下、元気がない
- ◆目、鼻、耳に病気がある(医師の許可があれば可)
- ◆保育園で薬を服用している(張り薬ホクナリンも含む)
- ◆チェック表に記入がない

《夏に多い感染症》

- ヘルパンギーナ…突然の高熱と喉の痛み。口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。
- プール熱(咽頭結膜熱)…プールで感染をすることもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。
- 手足口病…手の甲、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しの良い物を食べましょう。
- 流行性結膜炎…目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

《暑い夏を乗り越えるポイント》

- 水分補給…大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症状の原因にもなります。水分補給を心がけましょう。
- 皮膚のケア…こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。
- 紫外線対策…外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなど、紫外線対策を忘れずに。日陰での休息も必要です。
- 室温管理…高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。冷やしすぎに注意して、エアコンを上手に使いましょう。