

すくすくだより

2011年 7月号



明照保育園

そろそろ梅雨があけ、日に日に日差しが強くなり、水遊びが気持ちよい季節になりました。これからは天気の良い日は、プール遊びが定番になりそうですね。

夏は少し活動するだけでもたくさん汗をかき、体力を消耗するので家庭でも普段よりも多めに休息をとりましょう。今回は、夏を元気に過ごすためにプールに入る前の体調チェックについてお話しします。



プールに入る前に、チェック！ 体調バッチリかな？



□熱は何度ですか？

37.5℃以上は微熱のため、プールを控える目安になりますが、平熱はお子さんによって違うので、普段の平熱や機嫌などを確認しましょう。



□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。



□前日、よく眠れましたか？

いつもより睡眠時間が短い、夜中ゴソゴソして眠りが浅い、などがある場合は、休息が十分取れていないことがあります。



□食欲はありますか？

いつもより水分ばかり欲しがる、食欲がないなど気になるサインはありませんか。



□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いです。しかし、日中も充血や目やにがある場合は結膜炎の可能性もあります。



□皮ふに炎症などはありますか？

傷やただれがあつて、「ぐちゅぐちゅ」と乾燥していない場合は、プールを控えたほうが良いでしょう。



気をつけよう！夏に流行する病気

夏に気をつけたい代表的な3つの感染症です！！
気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みがみられる。特にのどは水疱や潰瘍(ただれ)ができ、とても痛い。



プール熱(咽頭結膜熱)

のどの痛みと高熱のほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができ、熱が出ることもある。



7月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診(3~4か月)
毎週火曜日: 5、12、19、26日
受付時間 9:00~10:30
- 1歳6か月児健診(1歳7~8か月)
毎週水曜日: 6、13、20、27日
受付時間 12:50~14:00
- 3歳児健診(3歳3~4か月)
毎週木曜日: 7、14、21、28日
受付時間 12:50~14:00

【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
【問合せ先】 ☎39-9135
対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。

小児用肺炎球菌ワクチン & ヒブワクチン 接種公費助成が始まっています！！

肺炎球菌やヒブってどんな菌？

身近な菌で、身体の抵抗力が落ちてくると、様々な病気を引き起こします。どちらも、お子さんに重篤な病気を引き起こす菌の一種です。予防接種を受けることで、病気の重症化を防ぐことができます。

- ★公費助成期間・・・平成24年3月31日まで
- ★対象年齢・・・生後2ヶ月から5歳未満
- ★接種方法・・・実施医療機関に直接予約してください。
- ★持ち物・・・母子健康手帳・子ども医療費受給者証など
- ★接種期間・回数・・・実施医療機関にご相談ください。
- ★費用・・・無料

【問合せ先】豊橋市保健所
健康政策課
☎ 39-9109



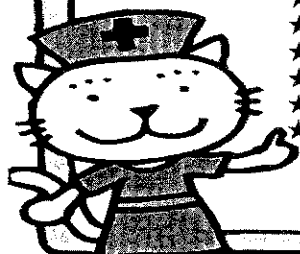
作者のつぶやき...

そろそろ、梅雨も終わりに近づき、ジリジリ焼けるような暑さがもう目の前です。

今年は、エコ！節電！エコ！節電！とどんな夏になりそうですが、皆さん、夏への準備は済みましたか？

この前、お店でクワロロしていたら、クールマット・クール枕・ひんやりタオル・・・などと、なんとエコグッズの多いことかと驚き、そして、さらに触ってみて驚き！本当にひんやり☆

エコ・節電対策としてエアコンの使用抑制なども予想されますが、熱中症の心配もあります。無理に我慢せず、適度にエアコンも利用しながら、うまくエコグッズを活用して乗り切っていけるといいですね。



豊橋市役所 保育課 保健だより 2011年7月1日