



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 8月号

子どもの日焼け対策をしよう!

天気がいい日は、外に出かけると気持ちがいいですね。ただ、夏は日差しが強い日が多いため、紫外線による「日焼け」に注意が必要です。日焼けの原因は、紫外線を浴びすぎることです。今月は日焼けとその対策について考えてみましょう。



紫外線(UV)をたくさん浴びすぎるとどのような影響があるのでしょうか

- ① **日焼けをする** → しわやしみなどの皮膚の老化を早める
- ② **熱中症の危険が高まる** → 日焼けをすることで体温が上がり熱を放散できないことで熱中症になる
- ③ **将来、皮膚がんや目の病気を起こすリスクがある**

紫外線について知っていますか???

Q 曇りの日は日焼けをしない?



A **×**
曇りの日も紫外線の量は変わらないので日焼けします。

Q 水の中では日焼けしない?



A **×**
水の中では紫外線を少ししか防いでくれないので日焼けします。

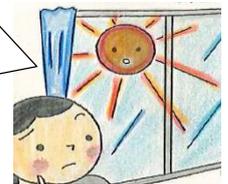
Q 紫外線は午前10時から午後2時の間が特に強くなるの?

A **○**
晴れた日のお昼ごろが一番紫外線が強くなると言われています。



Q 室内でも窓ガラス越しに日差しを浴びれば日焼けする?

A **○**
UVカットでない普通の窓ガラスの場合、紫外線は窓ガラスを通過するので日焼けします。



※ 子どもの皮膚は大人と比べて紫外線のダメージを受けやすいです!

日焼け対策(紫外線が長時間当たることのないよう)をしましょう!

- ・ **時間帯**・・・紫外線が強くなる時間帯(10時~14時)は日陰であそぶ
- ・ **場所**・・・直射日光を避けて、日陰を選んで遊ぶ
- ・ **帽子や衣類**・・・つばの広い帽子を被る。色は、紫外線を反射しやすい白色や淡い色がよい
- ・ **サンク्रीムを上手に使用**・・・子ども用の日焼け止めを使用し、2~3時間ごとに重ね塗りをすると効果的
水あそびやプールでは、ウォータープルーフの表示のものを選ぶ



市内保育園こども園で報告が多い感染症について



●子どもに多い感染症については、入園時に配布された『子どもの健康P8～』をご参照下さい

溶連菌感染症

【病原体】 溶血性レンサ球菌
 【主な症状】 扁桃炎、とびひ、中耳炎、肺炎、化膿性関節炎、骨髄炎、髄膜炎等の様々な症状
 【登園の目安】 抗菌薬の内服後 24～48 時間が経過していること

咽頭結膜熱(プール熱)

【病原体】 アデノウイルス
 【主な症状】 急に高熱が出て3～4日続き、のどの痛み、目の充血、目やに、首のリンパ節の腫れ
 【登園の目安】 発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること ※ 出席停止の感染症です。

手足口病

【病原体】 エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなど(原因ウイルスが複数ある)
 【主な症状】 口の中、手足の末端、おしり等に水疱性発疹を生じる。
 【登園の目安】 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること



流行性角結膜炎

【病原体】 アデノウイルス
 【主な症状】 目の充血、目やに、目に膜が張ることもある。
 【登園の目安】 結膜炎の症状が消失していること
 ※ 出席停止の感染症です。

ヘルパンギーナ

【病原体】 主にコクサッキーウイルス(原因ウイルスが複数ある)
 【主な症状】 高熱やのどの痛みなどがみられ、咽頭に赤い粘膜疹ができ、次に水疱、間もなく潰瘍になる。
 【登園の目安】 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

マイコプラズマ肺炎

【病原体】 肺炎マイコプラズマ
 【主な症状】 主な症状は咳であり、肺炎を引き起こす。咳は徐々にひどくなり、咳は徐々に激しくなり、数週間続くことがある。中耳炎や発しん等を伴い、重症化することがある。
 【登園の目安】 発熱や激しい咳が治まっていること

参考文献：子ども家庭庁『保育所における感染症ガイドライン』
 少年写真新聞社「ほけんニュース」



引き続き、熱中症にも注意しましょう！

●熱中症については、ほけんだより7月号をご参照下さい

こまめな水分補給はもちろん、暑さが激しい日には、外での活動を控えるなどの対策が必要です。園でも子どもたちの体調を第一に考え、暑い時期を安全に過ごしていきたいと思えます。引き続き、ご家庭での体調管理をよろしくお願いたします。



《 9月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

| | 6か月児健診 (R62 月生) | 1歳6か月児健診 (R52 月生) | 2歳児健康相談 (R48 月生) | 2歳6か月児フッ化物塗布と健康相談 (R42 月生) | | 3歳児健診 (R33 月生) |
|-----------|--------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|--------|-------------------|
| 対象月に生まれた子 | 4日(水) | 10日(火) | 6日(金) | 27日(金) | 1～15日生 | 11日(水) |
| | | | | | 16～末日生 | 25日(水) |
| 受付時間 | 13:10～14:00 | | | 13:10～14:10 | 受付時間 | 13:00～13:45 |

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。
 また、対象月に受けられない場合は保健センターにお知らせ下さい。