

梅雨入りし、不安定な天気ですが、子どもたちは、毎日元気いっぱい遊んでいます。しかし、気温の変動、プールや水遊びがある等の理由から、いつもより疲れやすくなっています。充実した園生活が送れるよう休養をしっかりととりましょう。また、食欲が落ちる時期でもありますので、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

## 夏の感染症に注意!

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### 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。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

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。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

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。



プール熱と流行性角結膜炎は登園停止で登園には**治癒証明書の提出**が必要です

## 別シーン 熱中症予防のポイント

### 登園時

飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。



### おうちでは

屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。



### お出かけの時

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しだけ敏感になって、水分補給や休憩を促してください。



あせもは、背中、肘の内側、首、手首などに

できます。汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰まって炎症が起こった状態です。汗のかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。かき壊すと「とびひ」になることもあります。

夏場はこまめに汗を拭き、外から帰ってきたらシャワーで汗を流すなど皮膚を清潔に保つようにしましょう。



のどが渇く前にこまめに水分補給、涼しい場所でこまめに休憩をとりながら遊びましょう。

