



ほけんだより 7月号

2024年7月1日
末長こぐま保育園
園長 辻 敦美

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。涼しい時間帯は、水分補給や体調管理に気をつけながら、外遊びをして暑さに負けない体づくりをしていきたいと思えます。また、夏の感染症が出てくる時期です。気になる症状がある場合は、病院への受診をお願いいたします。今月より、水遊びが始まり、本格的な夏を迎えますが、暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも意外と疲れています。ご家庭でも、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣づけをよろしくお願いいたします。



～気をつけよう！夏に多い感染症～

夏に気をつけたい感染症。代表的な4つについて、主な症状を挙げてみました。

★ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、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、口の中に水ほうができ発熱することもあります。

★流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多くの目やにや涙がでます。

★プール熱（咽頭結膜炎）

高熱とのどの痛み、目の痛み、かゆみ充血など結膜炎に似た症状がでます。



園での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしてください（ひもや飾りは遊具に引っかかるなど、思わぬ事故の原因となります）。ご協力をお願いいたします。

▽皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。