



# ほけんだより

R5.6.27

日差しが強くなり、これから夏に向けて本格的に暑さが厳しくなってきます。元気そうに見えても体力の消耗が激しく、こまめな水分補給と休息が大事な季節です。熱中症、夏に流行する感染症などにかからないよう体調管理に気を配り、夏を乗り切りましょう。

園でも、夏ならではの水遊びやどろんこ遊びなどを楽しみながら体力づくりをしていきたいと思います。



## 気を付けよう！夏に流行する病気



夏に気をつけたい感染症の中で代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状がみられたら、すぐに病院を受診しましょう

### ヘルパンギーナ

潜伏期間 3～6日

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるためかなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）



### プール熱（咽頭結膜炎）

潜伏期間 2～14日

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状ができる

### 手足口病

潜伏期間 3～6日

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水疱ができ、熱がでることも



## 現在、園で出ている感染症

- ・ヘルパンギーナ
- ・RSウイルス
- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザA
- ・手足口病

## 暑さに負けず健康安全に過ごしましょう

子どもたちの大好きな水遊びが始まります。元気に楽しく遊べるように、毎朝の体調チェックをして、水遊び・プール活動の日はプールカードに記入を忘れずをお願いします

- ・前の日に発熱があった
- ・鼻水、咳が出ている
- ・下痢をしている

このような場合は水遊び・プールの活動を控えさせていただきます。天候や直前の体調により水遊びやプールができない場合もあります。

□朝の熱は何度ですか？

37.5℃以上が水遊びを控える目安です

□食欲はありますか？

朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう

□爪はのびていませんか？

□前日よく眠れましたか？

□咳・鼻水はでていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配はありませんがしっかり治療しましょう

□皮膚に異常はありませんか？

水いぼだけなら大丈夫ですが傷やただれがあって乾燥していない場合は、水あそびは避けた方がいいでしょう

☆何か心配な点がある場合は、ご相談ください



## 水分の取り方に気を付けましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは遊びに夢中で、のどの渴きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④遊びや運動の前後にこまめに水分を摂取する

この4つの点に注意して上手に水分をとりましょう

