



梅雨が明けてくると夏の到来です。

夏の初めは体が暑さに慣れていないため、疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

1. 楽しい水あそび、どろんこあそびのために

こどもたちが大好きな水あそび、どろんこ遊びが始まります。楽しく安全に遊べるように体調を整えて参加しましょう。



- ①朝ごはんを食べよう
②爪を短く切ろう
③耳鼻科で耳掃除をしよう
④お風呂に入って髪を洗おう
⑤早めに寝て疲れをとろう

体調が悪い時は室内あそびをします。
とびひなどの皮膚疾患や、目や耳、鼻の症状がある時は早めに医師に相談しておくで安心です。

- ☆水いぼがある時は、ラッシュガードやズボンなどで覆うようにしましょう。
- ☆医療用のテープやカットバンを貼っている時は治療が終わってからプールに入るようにしましょう。
- ☆分からないことがある時は担任や看護師に相談してください。



2. 夏に流行する病気

咳やくしゃみなどの飛沫感染の他、下痢症状がある場合は便からも感染することがあります。食事前やトイレ、外出後などにこまめな手洗い、うがいを心掛けましょう。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱がでることがある



登園のめやす

発熱や口腔内の水疱や潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱と喉の痛み、目の痛み、かゆみ、目やに、充血の症状がでる
アデノウイルス感染症とも呼ばれる



登園のめやす

発熱、充血など主な症状が消失して2日経過していること

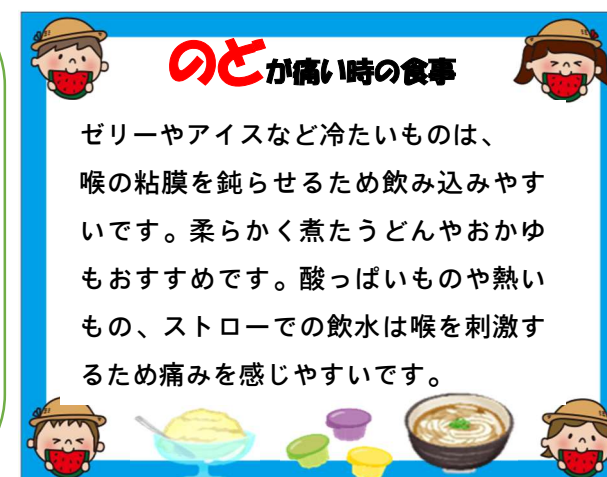
ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、特に喉は水疱や潰瘍ができるため、痛みが強い。



登園のめやす

発熱や口腔内の水疱や潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること



ゼリーやアイスなど冷たいものは、喉の粘膜を鈍らせるため飲み込みやすいです。柔らかく煮たうどんやおかゆもおすすです。酸っぱいものや熱いもの、ストローでの飲水は喉を刺激するため痛みを感じやすいです。

☆手足口病・ヘルパンギーナは登園届け、咽頭結膜熱は意見書の提出が必要です。

3. 熱中症に気をつけましょう

こどもは体温調整がうまくできないため脱水になりやすいです。室内でも症状に注意が必要です。



- ・元気がない
- ・顔が赤い・頭が痛い
- ・大量の汗をかいている
- ・唇が乾燥している
- ・めまいやだるさがある



症状がでる前の予防が大切

- ・帽子を被り、風通しの良い服を着る
- ・活動前後と活動途中にこまめに水分補給をする（室内でも定期的な水分補給）
- ・30分に1回日陰で休憩

