

ほけんだより夏号



本格的な夏がやって来ました。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう！

水遊びが始まっています

園では気温などを見ながら、安全に配慮して行っています。水遊びは体力を消耗するため、朝食をしっかり食べる。夜は早めに就寝するなど、疲れを残さないようにお願いします。思わぬ怪我やお友達を引っ掻いてしまうこともありますので、爪は切りましょう。

体温は正しく測れていますか？

体温は食事の後、気温など色々なことに影響を受けやすく、1日のうちでも1℃以上の差がみられることもあります。食後や運動後を避けて、お子さんの平熱を知っておくことも大切です。

《正しい測り方》

- ① 汗をかいていたら拭く
- ② 脇の真ん中に向けて体温計を差し込む
- ③ 斜め45度位の角度にしてブザーが鳴るまで静かに待つ

非接触型や耳で測るタイプの体温計は外気温の影響を受けやすく、正しい体温は測れません。脇で測るタイプの体温計をお勧めします。



シラミもチェックしましょう！

清潔にしても、通年で発生する感染症です。後頭部、耳の後ろ辺りの毛元付近にツヤのある楕円形の卵を産み付けます。成虫に噛まれると強い痒みが発生します。一つの卵からひと月で200匹のペースで繁殖するので見つけたら早期に受診、治療しましょう。シラミが見つかった時は、タオル、寝具、衣類等の共用は避け、園の方にもお知らせください。

夏に多くみられる感染症

感染症対策が定着してきたことで、感染症に対する免疫力が低下し、昨年度から新型コロナウイルスとは別の様々な感染症の流行が見られています。水遊びなどで接触の機会も増えてきますので、ご家庭でも気を付けてみてあげてください。

【登園届が必要なもの】

ヘルパンギーナ



突然の高熱とのどの痛み、口の中に水疱ができます。喉の痛みで食事や水分が摂れないことがあります。登園の目安：発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく

普段の食事がとれること

手足口病



手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。口内炎が出来ると食事や水分が摂れないことがあります。登園の目安：発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく

普段の食事がとれること

【医師の意見書が必要なもの】

咽頭結膜熱

プール熱とも言われ、高熱が数日続き、喉の痛み、目の充血、目のかゆみ、結膜炎の様な症状もみられます。登園の目安：発熱、充血等の主な症状が消失した後

2日経過していること

流行性角結膜炎

目の腫れ・充血、目やにが多くなるなどの症状がみられます。タオルの共用はしないようにしましょう。登園の目安：結膜炎の症状が消失していること

