



ほけんだより



6月未より、梅雨明けしたかのような猛暑の日が続いています。暑さに慣れ、水遊びやプール活動が安全に、そして楽しんで行えるよう、ご自宅での体調管理をよろしくお願ひいたします。

★あお向け寝で育てましょう★



当園では SIDS・窒息予防のためにうつぶせにならないように気をつけていますが、うつぶせ寝になるお子さんが見られます。

なにか病気があって医師から指導を受けていない限り、仰向けに寝かせましょう。

うつぶせ寝になる場合は、必ずそばについて見守り、寝付いたら、すぐに仰向けにするようにしましょう。

◎ ご家庭でもあお向けで眠れるようによろしくお願ひします。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願ひいたします。

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぷり眠る

※とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

6月の感染症（健康状況）



- ・突発性発疹 …… 2名
 - ・プール熱(アデノウィルス/咽頭結膜熱) …… 1名
 - ・胃腸炎・腹痛・下痢・嘔吐 …… 7名
- 他、発熱のお子さんが 20 数名いました。

❖ 発熱・咳・鼻水・下痢等体調が不良な場合は水遊び・プール活動は行えません。活動中の事故予防のために、風邪等病後は体力が回復してからの参加となります。



夏に多い感染症



夏に気を付けたい感染症で、ウイルス感染によっておこる病気です。他の人への感染力も強いので、気になる症状が見られたら受診をして、医師の診断を受けましょう。

● 代表的な夏風邪の種類と症状の特徴

病名	原因ウイルス	発疹	熱	体の様子	症状
手足口病	エンテロウイルス属	出る	微熱が出る 子ども	元気なことが多い	水疱のある湿疹が手のひら、足裏、ひざ、おしりなどにできる。口の中にも赤い発疹ができて痛むことも
ヘルパンギーナ	エンテロウイルス属	出ない	高熱	ぐったり	39℃以上の高熱と、のどに水疱ができ、その後水疱がつぶれて、強い痛みが出る。2～3日で熱は下がり、1週間ほどで自然に治る
咽頭結膜熱 (プール熱)	アデノウイルス	出ない	高熱	ぐったり	突然、39～40℃の高熱が出て、全身がだるく、のどが腫れて痛む。結膜炎を伴う。熱は4～5日続き、1週間ほどで自然に治る
流行性角結膜炎 (はやり目)	アデノウイルス	出ない	出ない	元気なことが多い	結膜(白目)が充血し、目やにや涙が出る。目がごろごろしたり、耳の前のリンパ節が腫れることもある。感染力が強く、治るのにも約2週間程度かかる

* 体の様子や症状には、個人差があります。

夏の暑さから子どもを守りましょう

熱中症が心配な時期になりました。梅雨明け直後は暑い日が続きます。無理のないよう徐々に暑さに体を慣らしながら、元気に過ごしていきましょう！



子どもの特徴

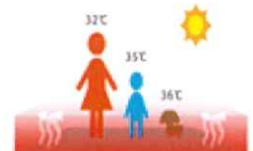
体温や血圧の調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は血圧や体温などの調整機能が未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



照り返しの影響を受けやすい

身長が低いことやベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい



遊びに熱中している時や眠っている時は、のどの渇きに気づかず、脱水症状が起こりやすいです。乳児は特に自ら水分補給や衣類の調節をすることができません。

大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすい。わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。

