



本格的な夏がやってきました。水遊びや虫捕りなど子どもたちにとっては楽しい季節ですが、高温多湿の気候が子どもたちの身体に負担が大きく、食欲が落ちたり、夏風邪をひいたり、汗や紫外線、虫刺されによる肌トラブルも増えてきます。十分な睡眠を取り身体を休ませ、しっかりとご飯を食べて栄養を摂るように心がけ、楽しい夏を過ごしていきましょう。

～保育園の健康状況～
* 熱を出す子や鼻水、咳の出る子が多く見られた。
* 虫刺されが増えてきた。



～暑い夏を元気に乗り切るポイント～

1. 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし熱中症の原因になります。こまめに水分補給を心掛けましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗る等の対策を忘れずに行いましょう。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度は 27～28℃を目安にしましょう。



～気をつけたい夏風邪～

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・ 38～40 度の高い熱が数日続くこともあり、喉の痛みもある。
- ・ 白目が充血し目に痛みやかゆみ、涙や目やになどの症状が出る。

ヘルパンギーナ

- ・ 口の中、喉に白っぽい水ぶくれができる。
- ・ 高い熱が数日続くことが多い。

手足口病

- ・ 手のひら、足の裏や甲、口内に水疱性の発疹が現れる
- ・ 痛む痒みを伴い発熱することもある

予防としては、基本のうがい・手洗いとなり、治療では、水分補給と休息が基本です。体調の変化に気をつけながら夏を楽しみましょう。

登園前にはお子様の体や様子をよく観察してみてください。いつもと少しでも違う様子が見られた時は、園でも様子を見たいと思いますので、口頭またはおたより帳等でお知らせください。

例えば

- ・ 便がゆるい、下痢などの症状がある
- ・ 休み中にたくさん遊んで疲れがある
- ・ 睡眠不足、朝早くから起きている
- ・ 食欲がない、飲み物だけしか摂れていない…など



～子どもを絶対に車内に残さないで！～

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。冷房で車内温度を約 18℃にしていた場合でも、エンジンを切って 15 分後には熱中症の危険度が高い 31℃にまで上昇します。冷房をつけたままでも危険です。ガラスの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、お子様を車内に残さないでください。



県内で手足口病の他にコロナウイルスが流行しています。また熱中症の症状が見られるようにもなりましたので、発熱や夏風邪等の症状が見られたときは受診をおすすめします。