



# ほけんだより

ニチキッズ  
まつなわ西保育園

真夏の暑さを感じる日が増えてきました。子どもは代謝が活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。甘味料や塩分が添加されたジュースやイオン飲料を日常的に摂取していると糖分や塩分の摂りすぎになってしまいます。また水やお茶を飲まなくなる原因にもなるので、必要な栄養は食事や補食で補うようにしましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

## お水あそびが始まります！

いよいよ楽しみにしているお水遊びが始まります。毎日お子さんの健康状態をみて、風邪気味・熱がある・おなかの調子が悪い・発疹があるなどお水遊びを控えた方がよいと思われる時は登園時及びコドモンにてお知らせください。

### 子どもは熱中症になりやすい

熱中症とは余分な熱が体外に排出されず体の中にもこもってしまうために起きる病気です。重症になると命を落とすこともあります。大人が暑いと感じている時は、子どもも同じです。もし顔を真っ赤にして手足が暑くなっていれば“熱中症になりかけているかもしれない”と考えて対処してください。

## 虫から身体を守るために！！

- ◆蚊に刺されないようにするためには…  
二酸化炭素や熱、汗のおいなどを好みます。  
長袖・長ズボンを着用するなどして、対策をしましょう。
- ◆蜂に刺されないようにするには…  
見かけてもいたずらしたり、巣に近づかないようにすること、香水・ヘアスプレーなども避けましょう。

※保育園ではお子さまへの塗り薬・シールタイプ・虫よけリング等（医師に処方されていないもの）の対応はできかねます。登園までに虫刺され対策をお願いします。

※絆創膏や虫パッチは誤飲の危険性がある為、ご遠慮いただいております。ご協力の程よろしくお願いたします。