



ほけんだより 夏号



令和6年 夏号
太陽認定こども園
看護師 星 真紀

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期です。だんだんと暑い日が増え、本格的な夏もすぐそこまで来ています。季節の移り変わりを感じながら、子どもたちはお散歩や外遊びを元気いっぱい楽しんでいます。

これから、プール遊びや水遊びも増えていく一方で、夏風邪のウイルスが流行り始めている状況でもあります。今年の夏も様々な感染症、熱中症に注意し、こまめな水分補給を行いながら体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

気をつけたい夏風邪

● 咽頭結膜炎(フル熱)

その名の通り、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起り、高い熱が出ます。移りやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

- 特徴**
- ・38~40度の高い熱が数日続くことも
 - ・のどが痛む
 - ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたが腫れる、涙や目やにができる

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日経過したら

ヘルパンキー

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができる、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかることがあります。

- 特徴**
- ・口の中、のどの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

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら

● 手足口病

最初に口の中にポツポツができる、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱は出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら・足の裏に赤っぽい水ぶくれができるで痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

- 特徴**
- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
 - ・手のひらや足の裏にポツポツができる
 - ・腹部・おしりにでることもある



【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

ー 登園許可証について ー

登園許可証には**保護者記載**と、**医師記載**の2種類があります。感染症罹患後の登園時に必要となりますのでご協力お願いいたします。

*用紙は園にありますのでご確認ください。

熱中症はどうして起こる？

気温が高いと皮膚から熱が放出されにくくなります。また、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。体の水分が少なくなると、体内の循環が悪くなり、体が暑さに慣れていないため熱の放出がうまくいかず、熱中症になってしまいます。

ー 热中症対策 ー

- ・顔色や汗のかき方を注意してみる。
- ・暑い環境で長い時間過ごす場合には、適宜、涼しい場所での休憩と、十分な水分・適度な塩分補給を行う。
- ・子どもの顔が赤く、大量に汗をかいている場合には深部体温が上昇していることが考えられるため、涼しい場所で休み、水分や塩分を補給する。

※熱中症の対策・対応は園に掲示しています。

夏の栄養補給

夏野菜は体を冷やしてくれます。また、お味噌汁は夏の疲れた胃腸に最適です☆

★夏野菜たっぷりお味噌汁★

いつものお味噌汁の具を変えるだけ！

～ 材料 ～

(材料の量は好みで)

- ・豚バラ肉
- ・トマト
- ・なす
- ・オクラ
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・油

