



例年に比べ早い梅雨明けとなった今年！！長期天気予報では「酷暑」との事、暑い夏がいよいよはじまりました。子どもたちも一足早い夏到来でちょっぴりバテ気味です。

これからの時期、保育園ではプール遊びに沐浴あそびにと・・・たっぷり楽しみたいと思っています。



暑い夏を元気に過ごすために！！

☆早寝・早起きで規則正しい生活を！！

☆食事をしっかり、特に朝食をしっかりとしましょう！！

食欲が落ちる時期ですね、調理形態(細かく切る、とろみをつける他)や温度(少し冷たくする、味も少し濃いめに!)、盛り付けに工夫・・・**具たくさん野菜の汁物を少し冷やして飲んでくれるのもいいですね～**

* 果物や乳製品等嗜好品また飲み物(果汁など)は、摂りすぎない！！

☆外出する時は短時間で、帽子や日よけ等・・・水分補給を忘れずに！！

これから、泊りがけでかける機会が多くなる時期ですね。**1日早めに帰り1日はゆっくり家で過ごし、登園しましょう！！無理なスケジュールは禁物です！**

☆クーラーなどの冷房器具を上手に使いましょう！！

- ・外温との差を5℃前後にし、**換気をまめに行ないましょう！**就寝中はタイマーをかけ一晩中かけっぱなしはしないようにしましょう！又扇風機を併用して使いましょう！！
- ・こどもは寝入る時に汗をたくさんかきます、背中とおなかにガーゼタオルなどを入れ、寝入ったらとる(着替えを省く)などの工夫を！！

☆水分や冷たい物のとり過ぎに注意！！

ジュースやアイスクリーム等甘くて冷たい物は体の抵抗力を弱め、**夏バテしやすくなります**(食事が摂れなくなる)水分補給は水・さゆ・お茶等にしましょう！牛乳の摂りすぎもダメですよ！！



夏の病気

***とびひ**：体のどこにでもできます。虫刺され・あせも等引掻いたりした部分・傷口の部分に化膿菌（ぶどう球菌・連鎖球菌など）がついてできるものです。分泌物（膿など）が他の部位に付着し、体のあちこちに他の人にも広がってしまいます。強いかゆみがあり又発熱をする時もあります。

感染力が強いので注意が必要です。早めに受診し処方された軟膏を塗り、患部をガーゼで覆います。

・登園は可能ですが、患部をきちんと処理しガーゼで覆い保護しましょう。プール・沐浴はできません。

***あせも**：体のどこにでもできます。特に髪の毛の生え際・首・わき・ひじ・ひざの裏等の汗がたまり皮膚のこすれやすいところにできやすく、かゆみを伴います。爪を短く切り（角が残らないように）、シャワーなどこまめにしスキンケアをはかる。

***手足口病**：手・足に赤い水疱ができたり、口内炎ができたり、口唇部などにも水泡ができたりします。ひざやお尻等にも見られ、発熱を伴うこともあります。

「治癒証明書」は必要ありませんが、医師の指示に従い登園し「登園届」が必要です。口内炎等ができた場合刺激性の少ない食べ物にしましょう。

***ヘルパンギーナ**：発熱が1～4日見られ、咽頭痛があります。

「治癒証明書」は必要ありませんが、医師の指示に従い登園し「登園届」が必要です。刺激性の少ない食べ物にしましょう。

***咽頭結膜炎（プール熱）**：喉と目が真赤になり、高熱（39℃前後）が3～5日続きます。咽頭痛・結膜の痛み・異物感・目やに等の症状がみられ、乳幼児の場合吐いたり・下痢をすることもあります。・・アデノウイルス感染症の1つの型で起こります。「治癒証明書」が必要です

ちょっと気になる夏の病気

日射病と熱中症。症状は同じですが、発症した条件により病名が変わります。

***日射病**：夏の陽射しの下で、運動や仕事をすると大量の汗をかきます。からだの中の水分や塩分が著しく不足して脱水状態となり、体温調整機能が麻痺することによって起こります。

***熱射病**：からだの熱を十分に発散できずに、からだの中にもってしまい、高い体温に対処しきれなくなった状態です。高温多湿下では、室内でも起こります。

*日射病・熱中症の予防

- ①昼間、戸外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう
- ②長い時間、炎天下で遊ばないように日陰で休憩しましょう
- ③陽射しの強い時間の外出はなるべくさけましょう。
- ④水やお茶など適当な水分補給をしましょう

*もし日射病・熱中症になったら・・・

- ・ 体温を下げるため、顔やからだにぬれタオルを当てて仰ぎます。首・わきの下・大腿の付け根にある太い血管を直接冷やします。
- ・ 戸外では涼しい場所に運び、衣類をゆるめて寝かせ水分を補給します。
高熱が続く、けいれんが続く、意識を失っているようなときは救急車を呼ぶか、出来るだけ早く受診しましょう。また意識があっても、ぐったりしている場合も同じです。