

水あそびやプールあそびなど夏の遊びを満喫している子どもたち。真夏の日差しが園庭を照りつけ、しばらくの間は暑さとの付き合いが続きそうです。日照時間の長い夏は、疲れもたまりがちになります。『早起き』→『朝ごはん』→『早寝』で生活リズムを整えて、しっかり休息をとるように心がけましょう。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、皮膚トラブルにならないように洗ってさっぱりしましょう。毎日着る服も工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



手足口病のブツブツ発疹のあと！要注意ですよ！

とびひの原因を知って、予防&早期治療！

幼児期に多い、感染する皮膚炎。かゆみが伴うため、我慢できずにかきむしってしまうことで症状が全身に広がります

■かかりやすい時期

- ・高温多湿の6月頃～8、9月頃
- ・汗、あせも、虫刺されで肌を掻きむしり、その傷口から感染



■保育園や幼稚園で流行する理由

- ・肌の露出
- ・密接に接触



■全身に広がる原因

かゆみが我慢できないので掻きむしってしまい全身に広がる



■治し方・処方箋



とびひの予防

かゆい患部を掻かない



汗を洗い流す



手洗いの習慣



爪を短く



タオルや衣類を別に



とびひになったら…

① すぐに小児科か皮膚科を受診してください

特定の抗菌剤を使わないと治らないため、必ず受診して薬をもらってください。市販薬は症状を悪化させる場合があります。症状が強い場合は、飲み薬が処方される場合もあります。

② 石鹸で洗って清潔を保ち、お薬を塗ってしっかりガーゼで覆うこと

石鹸を泡立てて優しく洗い、十分に流して、タオルで乾燥させます。塗り薬をぬってしっかりガーゼで覆います。家族内感染もあるので、湯舟には一緒に入らずシャワーで済ませてください。バスタオルの共用もしないでください。

③ 園ではシャワーやプールはしません

とびひは感染力が強いので、学校保健安全法の学校感染症第三種（その他の感染症）に指定されています。病院で治療し、患部をガーゼ等できちんと覆って露出しなければ、基本的に登園はできます。水を介して感染することはありませんが、肌の接触で他人への感染の恐れがあるためシャワーやプールは禁止です。



早起き

「おやすみの習慣」をつけてあげましょう。部屋を暗くするのはもちろん、絵本を読み聞かせたり、添い寝をしてぎゅっと抱きしめてあげると眠りやすくなりますよ(^_^)

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。



早寝

子どもの脳や体の成長に欠かせない脳内物質は睡眠時に多量に分泌されます。早めに就寝することで、必要な睡眠時間が確保され、リズムも安定します。

なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか？

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。

早起きが一日を決めます

早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつかれます。朝ごはんをしっかりと食べることで、体が目覚めます。

早寝からはじめるのは難しいですよ！『早起き』から始めてみてください(^_^) お休みの日も平日と同じ時間に起きてリズムを崩さないように過ごしましょう

＜＜夏の三大夏風邪って？＞＞

先月は手足口病や溶連菌、ヒトメタニューモウイルスなどの感染症で体調を崩す子どもたちが多くみられました。突然の高熱などで心配された方もおられたと思います。夏風邪は、どれも特效薬はありません。小さい子どもほど急変して重症化することもありますので、早めに受診させたり、病後はしっかり休んで、いつもどおりにご飯がたべられるように回復してから登園させるようにしてください。

※感染症については、登園のめやすをわかりつけ医の意見に従って「登園届」に記入し、登園する日にご提出していただくようお願いいたします。「登園届」は園にありますので、職員までお声をかけて下さい。また、各園のホームページにも載せていますのでダウンロード印刷してご使用ください。

手足口病

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹



口の中や喉の痛み

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA16型, A6型, エンテロウイルス71型	飛沫感染, 接触感染, 経口感染	3~6日	全身状態が良ければ可



ヘルパンギーナ

突然高熱が出る事が多い。38~39度の熱が1~3日続く。

口腔内に水疱性の発疹や潰瘍



喉の痛み

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA群	飛沫感染, 接触感染, 経口感染	2~4日	全身状態が良ければ可

プール熱(咽頭結膜熱)

39~40度の高熱が、4~5日続く。

目の充血や目やに、涙目、まぶしいなどの結膜炎症状



頭痛

喉の痛み

腹痛
下痢

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
アデノウイルス	飛沫感染, 接触感染, 経口感染	5~7日	出席停止(主要症状が消退した後2日を経過するまで)