

梅雨の雨にも負けず、夏の暑さにも負けず、こども達は毎日元気いっぱい遊んでいます。

感染症対策・熱中症対策など気をつけながら過ごしていきましょう。

＊ 楽しいプール遊びのために

子どもたちが大好きなプール遊びが始まります！楽しく安全に遊べるように、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ①毎日お風呂に入り洗髪する。 ②つめは短く切る。 ③早寝し、睡眠時間を充分とる。
- ④朝ごはんをしっかり食べてくる。 ⑤目・耳・鼻の病気にかかっている場合はしっかり治す。
- ⑥持ち物にはすべて記名する。

暑さに負けない体力作りを図り、体調管理に気をつけながら、楽しいプール遊びを行いたいと思います。

＊ あ せ も

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。アトピー性皮膚炎の場合は悪化することもあり注意が必要です。

「あせも」をつくらない 3 つのポイント

- (1)薄着が基本。
- (2)吸湿性のよい木綿の肌着を着る。
- (3)汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーをするなどして肌を清潔に。

＊ 手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、膝やおしりに出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も便から2～4週間はウイルスが出ます。周囲の人に感染しないよう注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。 ※登園の目安は、熱がさがり、1日以上たって普通の食事がとれること。医師の診断を受け、保護者の方が記入する登園届が必要です。

＊ 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調整しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を！！

【クイズ】正しい水分補給はどっち？

飲み方 A.一回にたくさん飲む B.一回分は少なめに、回数を多く飲む

飲むなら？ A.炭酸飲料やジュース B.水やお茶

いつ飲む？ A.のどが渇いてから B.のどが渇く前から飲んでおく

答え: 全部 B が正しい