



# 7月のほけんだより

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## シャワー・水遊び・どろんこ遊びが始まりました！

子ども達が大好きな水遊び。どろんこになって、みんな楽しそうに遊んでいます！一方で、どれだけ気を配っていても、子ども同士の接触が増えます。かさぶたがはがれて浸出液が出ていませんか？とびひになっていませんか？ささくれがむけて出血していませんか？皮膚状態のチェックもご自宅で行っていただくよう、ご協力をお願いいたします。（体温測定・体調確認も忘れずをお願いします！）



## 気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！久しぶりにお出かけができるようになったので、感染症の流行が予想されます。注意しましょう。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む。（乳児はミルクが飲めないほど）。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



### プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



## 6月の欠席状況

乳児クラスを中心に、咳・鼻水症状が長らくお子様が増えています。集団での生活なので、どうしてもうつ合ってしまう。良くならない場合には再度受診をして、医師に相談しましょう。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **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、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 爪を切りましょう

爪が伸びていると、爪と指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。また、やわらかい肌を傷つけたり、お友達に怪我をさせる危険性もあります。そのため、爪は切る曜日を決めて、週に1回は必ず切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！切りすぎると肌を傷つけ、化膿してしまうことがあるからです。

※ 登園時に爪が伸びている場合は、保護者に爪切りをその場でお願いしています。

～怪我・事故防止の為、ご協力をお願い致します～