



# すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園

令和5年6月30日発行



いよいよ夏本番。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうこともあります。暑さに負けない体を作るには「まいにち朝ごはん」「汗をかく」「冷やしすぎに注意」「しっかり睡眠」が大切です。そして、「なんどもこまめに水分補給」がとても重要です。暑さに負けず、元気に過ごしていきましょう！



6月に初旬より下記の感染症が増えてきています。夏に多い感染症といえば、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）があります。下記の症状がありましたら、かかりつけ医への受診をおすすめします。診断された場合は「意見書」または「登園届」の提出をお願いします。

## 【ヘルパンギーナ】

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、のどの奥に小さな水疱ができます



## 【手足口病】

口の中、手のひら 指、足の裏などに発疹がでて、熱がでることもあります



## 【咽頭結膜熱（プール熱）】

38～39度の高熱、のどの痛み、頭痛、目の充血、涙が出たりします。



## 【新型コロナウイルス感染症発生についてのお知らせ】

第5類になったことから、コドモンで都度の発生通知は行いません。他の感染症同様、玄関入口の感染症ボードに記載します。第9波の兆しがみられていますが、引き続き手洗いうがいなど基本的感染対策をしっかり行っていきましょう。



日中は暑さのため戸外で遊んでいると汗をたくさんかくことがあります。肌着は通気性の良い綿素材を選んでいただくようお願いします。保育園でも汗をかいたらこまめに着替えをし、清潔が保てるようにしていきますので着替えの衣服を忘れずに用意してください。夏はあせもなどの皮膚トラブルがみられます。あせもや水いぼ、とびひなどの症状がある場合（とびひ等で浸出液が出ている時はガーゼ等で覆うなど）は処置をして登園をお願いしています。

### あせも予防のポイント

**子** どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

