



# ほけんだより

綾瀬ゆめっこ保育園

2021年6月11日

まもなく梅雨の季節になります。湿度や気温も高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気をつけていきましょう。

また、コロナウィルスの影響が続く中、今後も三密を避け、感染予防に努めましょう。

～おしらせとお願い～



## ★虫よけスプレーについて

- ・保育園では、午後の保育時、テラスや園庭に出る際「アンチ・バグ」(天然アロマ虫よけスプレー)を使用しています。

※午前中に蚊に刺されるなど気になるご家庭は、登園前に自宅で虫除けスプレーをしてから登園してください。

※虫よけパッチは、取れてしまった場合は、園で処分します。着替え等する時には、貼り替えなどはしません。

## 虫刺されはかかないで!

蚊に刺されると、かゆくてつかいてしまいますが、かきこわすととびひになることがありますので注意しましょう。ひどくなる前に皮膚科の受診をお勧めします。

## 紫外線に気をつけよう

子どものころに紫外線を浴びすぎると、何十年もたってから健康状態に影響が出てくるのが、最近わかってきました。子どもたちは戸外遊びが大好きですが、戸外では必ず帽子をかぶり、できるだけ日陰で遊んだり、日焼け止めクリームを塗ったりして、紫外線対策をしておきましょう。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



## 汗をこまめにふきましょう

汗をかくことで、体温を調節したり新陳代謝をおこなったりしています。健康を維持するための大事な機能です。しかし、汗をほおっておくと、不衛生になり

皮膚トラブルにつながったり、汗が冷えて風邪をひいたりします。



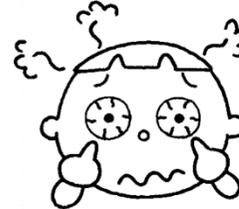
## 気をつけよう! 夏にはやる病気



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!

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほう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)。



### 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でる。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



## プール熱・はやり目に注意

アデノウイルス感染症の「プール熱」(黄色っぽい目やにと発熱など)と、「はやり目」(大量の白っぽい目やにと充血など)では、症状が異なります。感染しやすいウイルスなので早めに対応しましょう。「プール熱」は小児科や内科、「はやり目」は眼科で診てもらうのがよいです。しかし、一番大切なのはウイルスを寄せつけないこと。睡眠不足や食欲不振を避けるためにも、生活リズムを整えつつ、手洗い・うがいなどで予防を心がけましょう。

## おうちで休むときは、

### ◎水分補給をしっかり

・暑さや熱で水分が失われると、口の中や喉に痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のど越しの良い物を少しずつ取らせるか、脱水にならない様に水分だけは飲ませましょう。

また、体力の回復に必要なたんぱく質が不足しない様に、白身魚や卵、豆腐などのやわらかく、食べやすいものを取るとよいでしょう。

◎手洗いやうがい、タオルを共有しないこと。

### ◎回復するまで

・夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。