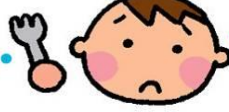
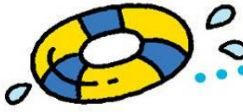
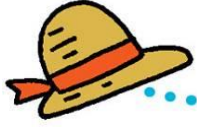




7月のほけんだより

2021年6月24日 子どもの森保育園



保育ではそろそろ水遊びも始まり、生活がぐっと夏らしくなります。こまめに水分補給・暑さ対策・紫外線対策等を行い、熱中症に注意しながら元気に過ごせるようにしていきたいと思えます。毎日の早寝で睡眠を十分に取、消化のよいバランスのとれた食事を心がけながら、本格的な夏に向かって体調を整えていきましょう。



水遊び！ からだの準備 は大丈夫？

暑い日はお水で遊びた〜い！

でも、こんな症状のときには**水遊びはおやすみ**です。

- ・熱がある人
- ・食欲や元気がない人
- ・身体に発疹が出ている人（とびひ）
- ・目が赤い、目やにがある
- ・おなかが痛い・下痢の人
- ・鼻水がたくさん出ている人

夜は早く寝て、起きたら朝ごはんをしっかりと食べて遊ぼう！

毎日の体調については、カードや登園時にお伝えください。



夏に多い感染症

咽頭結膜炎(プール熱) ~ 急な高熱とのどの痛みがあり、結膜炎のような症状(白目の充血や目やに、目のかゆみ)も出て、目をかゆがります。関節痛や腹痛、下痢を訴えることもあります。

流行性角結膜炎 ~ まぶたの腫れ、違和感、痛み、充血、目やに、目の中がゴロゴロする感じが現れます。

手足口病 ~ 手の平や足の裏、口の中に米粒大の水疱ができます。発熱することもあります。高熱は続きません。口内炎の痛みにより食事・水分がとれず脱水症になってしまうことがあります。一度罹ってもまた罹ることがあります。発疹があっても**食事がとれていれば登園は可能です**。

ヘルパンギーナ ~ 急な高熱と喉の奥に小さな赤い水疱が見られる夏風邪です。のどの痛み、食欲不振や頭痛など風邪症状が現れます。すっぱいものなどの刺激を避けて、ゼリーなど口当たりの良いものを摂取し脱水を防ぎます。**発熱がなく普段通りの食事がとれていれば、登園は可能です**。

プール熱、流行性角結膜炎は 登園許可証 が必要です。

手足口病・ヘルパンギーナは医師に 集団保育が可能か ご確認ください。

