



梅雨の季節になりました。気温・湿度とも高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は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、毎日の子どもの様子の変化に目を配っていきましょう。

十分な栄養と休息をとり、規則正しい生活を心がけ、元気に夏をのりきりましょう。

## ～気をつけよう！夏に多い感染症～

夏に多い感染症のウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は少ないことも多いようです。主なものに、プール熱(アデノウイルス感染症)、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。また、虫刺されやあせもからとびひになることも多い時期です。

高熱がある・目の充血や痛みがある・のどが赤く腫れたり痛みがある・体に発疹があるなどの症状がみられたり、いつもと様子が違うときは必ず受診しましょう。

### プール熱(咽頭結膜熱)

- ・アデノウイルスによる感染症です。
- ・高熱とのどの腫れや痛みのほか、目の充血、痛み、目やに、涙など結膜炎の症状がでることがあります。
- ・のどが痛くて食欲が落ちることもあるので、のどごしのよいものにし、脱水に気をつけ、こまめに水分補給をしましょう。
- ・医師の意見書があるのでお知らせください。(意見書は園にあります)

### ヘルパンギーナ

- ・夏風邪の一種で、高熱とのどの痛みがあります。
- ・のどの奥に小さな水泡ができるため、食事や水分がとりにくくなります。味の薄いスープや麦茶、豆腐、プリンなど、やわらかくのどごしのよいものが多いでしょう。
- ・水分を飲めずぐったりしていたら脱水の可能性があるので、再度受診しましょう。

### 手足口病

- ・手のひらや足の裏、口の中、おしり、ひざなどに、赤い発疹や米粒大の水泡ができ、発熱、下痢、嘔吐の症状がでることもあります。
- ・口の中を痛がることもあるので、のどごしのよい食事にし、こまめな水分補給をしましょう。
- ・髄膜炎や脳炎などの合併症をおこすことがあるので、嘔吐、頭痛を伴う発熱が2日以上続く場合は再度受診しましょう。

### とびひ

- ・虫刺されや皮膚炎などで傷ついた肌に細菌が感染し、膿をもったようなかゆみのある水泡ができます。
- ・水泡をかきむしってつぶれると全身に症状が広がっていくので、つめは常に短くしておきましょう。
- ・症状が軽いうちに受診し、完全に治るまでしっかり治療しましょう。
- ・皮膚がふやけると悪化しやすいのでプールはやめておきましょう。

## プール・水遊びについて

### ★プール前チェック★

- ★爪は短いですか？
- ★目やにや充血はありませんか？
- ★おなかの調子はいかがでしょうか？
- ★皮膚に異常はありませんか？カットパンをつけたままや、じゅくじゅくした傷があると入れません。
- ★咳や鼻水は出ていませんか？薬を服用している間はやめておきましょう。
- ★食事や睡眠は十分とれていますか？朝食を食べていなかったり睡眠が足りないと、体調が悪くなり倒れてしまうこともあります。
- ★熱は無いですか？前の日に熱があったら、やめておきましょう。

## 子どもの歯を守るために

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。歯みがきの後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

先日の歯科検診の結果、3歳前後から虫歯が増えてくる傾向にあるようです。元気な永久歯が生えてくるためにも、小さいうちからしっかりとケアしてあげましょう。

虫歯は風邪などと違い自然には治りません。歯科を受診し、必ず治しましょう。

## 食中毒に要注意!!

温度と湿度が高くなり、食中毒の発生も多くなっていく時期です。次のことに注意して食中毒を予防していきましょう。

- ・調理の前後、食事の前には石けんと流水でしっかり手を洗う。
- ・野菜類はよく洗い、肉や魚は中までしっかり火を通す。
- ・食品を室内に長時間放置せず、冷凍・冷蔵が必要な物は、なるべく早くしまう。
- ・食器類、特にまな板は菌が付きやすいのでよく洗う。
- ・食材は早めにつかいきる。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをうまく使って温度調節をしましょう。設定温度は27～28℃を目安に。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

クーラーや扇風機の風が体に直接あたらないよう工夫し、大人が時々手や足を触るなどして冷え過ぎに注意しましょう。