



令和6年7月末日

志村さかした保育園

眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 暑い夏を元気に乗りきりましょう

#### 1、水分補給

汗を大量にかくと脱水症状を起こし熱中症の原因となります。こまめな水分補給をしましょう。



#### 2、皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚の清潔を保ちましょう。

#### 3、紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、子ども用の日焼け止めを塗るなど紫外線対策も忘れずに。



#### 4、室温管理

高温多湿などの条件がそろえば室内でも熱中症になります。エアコンや扇風機を上手に使い、温度調節をしましょう。

### 夏風邪が流行しています

手足口病やヘルパンギーナなどの夏風邪にかかるお子さんが増えています。

手足口病、ヘルパンギーナは口の中に水ぶくれや口内炎ができるため痛みがあり、食欲が落ちやすいです。脱水症状を起こさないよう食事がとれなくても水分補給はしっかりしましょう。

また、食事は柔らかくしたり、薄味にすると刺激が少なく食べやすいです。

夏風邪と言われる手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）の原因ウイルスはアルコール消毒が効きにくいいため、流水や石けんでのこまめな手洗いを習慣付けましょう。

症状がおさまった後も、便の中にはウイルスが含まれます。トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう。

先月は診断がつかずに発熱するお子さんも多数いました。暑い日がまだまだ続きます。疲れが出やすい時期なので、ご家庭でもお子さんの体調変化を確認し、元気に登園できるようにしましょう。

☆感染症と診断された際は、登園許可証が必要です。詳しくは園のしおり P31【感染症】をご覧ください。

### 夏の肌トラブル

#### 蚊にさされたら・・・

- ①刺されたところを水で洗い流します。
- ②かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などで冷やし、かゆみを和らげましょう。

#### あせもがでたとき・・・

シャワーや沐浴などで汗をよく洗い流し、汗の成分が皮膚に残らないようにしましょう。あせもの予防は、こまめに汗を拭くこと、汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを選び、着替えさせることです。

#### とびひがでたとき・・・

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊すことで広がるため、ガーゼ等で保護し患部に直接触らないようにしましょう。

肌トラブルがスキンケアのみで改善しない場合、早めに皮膚科に相談しましょう。