

# ほけんだより 7月号

令和3年7月1日  
すくすくどろんこの会  
かわぐち杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：田口 睦

夏のような日差しが降り注ぐなか、子どもたちは水遊びを楽しんでいます。これからさらに気温も湿度も上昇していくので、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。園では、環境省から配信されている暑さ指数をチェックし、こまめに水分補給をしながら、外遊びを行っていきます。

## 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳鼻科で耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

## 夏に気を付けたい感染症

- **ヘルパンギーナ**  
突然の高熱が数日続く。喉の痛み、口や喉に白っぽい水ぶくれができて痛む。
- **手足口病**  
口の中に発疹ができ、痛むため飲食をいやがる。手の平、足の裏などに水疱ができ、発熱することもある。
- **咽頭結膜熱(プール熱)**  
アデノウイルスによる感染症。高熱が続く、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出る。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルの共用はやめましょう。
- **流行性角結膜炎(はやり目)**  
アデノウイルスによる感染症。目が腫れ、充血し、目やにや涙が出る。タオルの共有はやめましょう。

ラッシュガードや絆創膏等で覆えない部位に水いぼがある場合、同じプールでの活動ができません。早めの治療をお願いします。

## 夏のスキンケア、ここをチェック！

- 1 **夏こそ保湿！**  
肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。
- 2 **つめは短く切りましょう**  
虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。
- 3 **日焼け止め、虫よけは正しく使って**  
日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

日焼け止め 虫よけスプレー

### ＊虫除けに関するお願い＊

当園では生後六ヶ月を過ぎた全園児を対象にサテクトウォーターミストを使用しています。アレルギーや肌が弱い等、使用を希望しない方は担任まで申し出をお願いします。

また、虫除けシールや虫除けブレスレットの使用はお断りしています。誤飲や他児へのかぶれ防止の為使用はお断りします。

夏にしっかり保湿することで、冬の乾燥に負けない肌をつくります！