

# 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  
よしかわ杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：小薬 智子

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。

## 楽しい水遊びのために

新型コロナウイルス感染症対策のため、プール遊びは出来ませんが、夏の遊びとして、水遊びをする予定です。

※暑さ指数 31℃以上(環境省が発表しているもので、気温とは違う)で水遊びは中止となります  
ご家庭で以下の点について注意してください

- ①朝食をしっかり食べてくる
- ②たっぷり寝る
- ③爪は短く切る

※水遊び以外でも、水いぼやとびひ、皮膚疾患がある場合は、早めの受診をお願いします。

## 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。

いずれも出席停止になります。感染力がとても強いです。必ず受診し、医師の診断を受けてください。

## 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

### 歯磨き指導

日時:7月6日(火) 10:30~

対象クラス:きりん・ぱんだ・らいおん組

※特に用意していただく物はありません  
歯磨きの必要性を教えてください

### 手洗いについて

5月に、手洗い指導をきりん・ぱんだ・らいおん組の各クラスで行いました。

特殊なクリームを手のにのばし、手洗いをした後にブラックライトで洗い残しがどこにあるか見ました。特に洗い残しが多かったのが、指の間と手首、指先などでした。今年度も、楽しく日々の習慣づけにしてもらおう手洗いの仕方をしていきます。ご自宅でも、同じやり方でやっていただくと助かります。

ひよこ・うさぎ・こぐま組も、手洗い場に貼ってあり、見て洗っています。

洗い方は、裏面を参照してください。

夏も、上記に記載した感染症が流行します。ご自宅でも、手洗いの習慣づけをお願いします。

洗い方は、子供達にも聞いてみてください♪

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!