



令和4年7月1日  
すくすくどろんこの会  
すくすく保育園  
統括看護師：山口 友恵

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。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ながら、外遊びを行っています。

## ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマモモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

## 水遊びが始まります！

今年も感染対策・熱中症対策をしっかり行い、水遊びを実施します。楽しくあそべるよう、ご家族で以下の事をお願いいたします。

- ①爪を切る
- ②朝ご飯をしっかり食べる
- ③たっぷり寝る



## ウイルス性胃腸炎が流行しています！



ウイルス性胃腸炎は、急な発熱、嘔吐、下痢などの症状が見られ、下痢や嘔吐によって、急速に水分が失われるため脱水症状を起こすことがあります。尿の量が減り、ぐったりして唇がかさかさになるなどの症状が見られたらすぐに受診しましょう。便、嘔吐物などの感染源は適切に処理し、処理後は手を消毒しましょう。

## 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。



### 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。



### 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。

## ▽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。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。