



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
かぐろ杜の保育園

統括看護師：山口 友恵

看護師：大江 温子

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 たっぷり眠る

※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。

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



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！