

## ☆はじめに☆

いよいよ夏本番、プールや外遊び、花火大会、そして音楽会など、子どもたちの大好きな季節となりました。晴れの日はいっきり水遊びをします。日差しが強いですので、子どもの様子に注意を払いながら、夏を満喫します。

おとな、子ども問わず疲れやすくなりますので、元気に過ごせる環境をつくってください。

## ☆夏を健康に過ごすために☆

- 水分補給（ジュースや牛乳は補給になりません）
- 十分な睡眠と規則正しい生活
- 汗をかいたらまめな着替え
- ゆとりを持った娯楽計画

夏は食事も冷たいものや簡単な食事になりがちですが、スタミナのつくものもしっかり食べて（食べさせて）酷暑を乗り切りましょう。

## ☆寝冷え予防☆

- パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル生地が最適です。腹巻はおなかを温めますが、汗がこもり冷える場合も。寝冷えを感じたら布団やタオルをおなかにかけるようにしましょう。
- エアコンの温度は若干高めに設定し、タイマーを設定するなど、冷え過ぎに注意しましょう。入浴直後の就寝は、汗が寝ている間に冷えて寝冷えします。入浴後1時間を目安に就寝しましょう。
- 普段から薄着を意識しましょう。薄着にすることで自律神経を鍛え、免疫力を高め風邪をひきにくくしてくれます。

# FootMarkLetter



## ☆夏の感染症☆

この季節は子どもたちが病気になりやすい季節であるとも言えます。子どもの様子を注意深く見つめて早めの対応をお願いします。

### 第二種の伝染病

## プール熱(咽頭結膜熱)

潜伏期間…1週間前後

感染経路…飛沫感染です。夏かぜのひとつで、プールを介して感染することも多いので「プール熱」と言われています。

登園基準…発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状が消えてから、2日経過するまで出席停止です。

### 主な症状

39℃前後の高熱が4・5日続き、のどの痛み、せき、目やにや目の充血があります。さらに頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。

### その他の伝染病(出席停止の必要があるもの)

## 手足口病

潜伏期間…3～6日

感染経路…飛沫感染です。排せつされた便から感染することもあります。

登園基準…医師の判断によります。糞便のみからウイルスが排せつされている場合は、一般的な予防方法を行えば、登園は可能です。

### 主な症状

夏かぜのひとつで、めったに合併症もなく、比較的軽い症状の病気です。初期は、指、手のひら、足の裏、唇やほおの内側、舌などに白い水疱状の発疹が出ます。熱はあまり高くなることはありません。しだいに水疱の発疹がおしりやひざに出ることもあります。水疱が破れ潰瘍となり、2～3日で炎症は治まります。水疱は茶色くなり、発病から1週間ほどで消えます。園では、うがい・手洗いをして予防をしましょう。

### その他の伝染病(出席停止の必要があるもの)

## ヘルパンギーナ

潜伏期間…2～4日

感染経路…経口・飛沫感染です。

登園基準…医師の判断によります。糞便のみからウイルスが排せつされている場合は、一般的な予防方法を行えば、登園は可能です。

### 主な症状

乳幼児の間で流行する夏かぜの一種です。39℃前後の高熱が2・3日続き、のどの奥に小さな水疱ができるため食欲が落ち、吐くこともあります。2・3日で水疱がつぶれて痛みが増し、つばを飲み込むのでさえ痛みがあります。よだれが多くなることもあります。およそ一週間で水疱は治まってきます。高熱が出た時点で医師の診断を受けましょう。園では、うがい・手洗いを怠らないで予防をしましょう。

### 第三種の伝染病

## はやり目(流行性角結膜炎)

潜伏期間…1週間前後

感染経路…プールの水、手指、タオルなどを介して接触感染します。

登園基準…医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止です。

### 主な症状

伝染性の角膜炎と結膜炎が合併する目の伝染病です。白目が赤く充血しますが、目やには少なく、涙を流したりします。プールで感染することが多いようです。園では目に触れるものの貸し借りや共用はしないように気をつけましょう。プールの一時的な閉鎖も必要とすることがあります。目の充血している子どもが見られたら、こすらないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。2～3週間で治ります。

# 行事予定

- 1 (水) プール開き
- 7 (火) 七夕祝い
- 9 (木) 身体測定 (3～5 歳児)
- 10 (金) 身体測定 (0～2 歳児)
- 15 (水) 音楽会リハーサル (南公会堂)
- 17 (金) 祖父母参観
- 21 (火) 避難訓練 (地震・火災)
- 25 (土) 音楽会 (南公会堂)
- 29 (水) 誕生会

## ☆職員研修☆

- 3 (木) 区主催看護師 (河村)
- 7 (火) 発達過程 (4 歳児) (板倉)
- 10 (金) 食物アレルギー対応 (古賀) 児童虐待対応 (中村)
- 13 (月) 保育環境構築 (木村)
- 14 (火) 発達過程 (5 歳児) (原口)
- 15 (水) 発達障害対応 (板倉)
- 16 (木) 体育指導 (中村)
- 29 (水) ～30 (木) 幼保小連携 (原口)

## ☆海の日☆

1995年に制定された新しい記念日です。日本は四方を海に囲まれており、昔から海の恵みを活用してきました。海産物、豊富な雨と四季が作る農産物、港からの輸出入など、現在の日本は海からもたらされた部分が大きいです。海の役割に感謝し、海を汚さないようにしましょう。