

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちの大好きな水遊びも始まります。気温も湿度も一気に上昇していくこの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

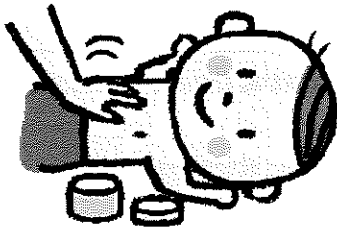
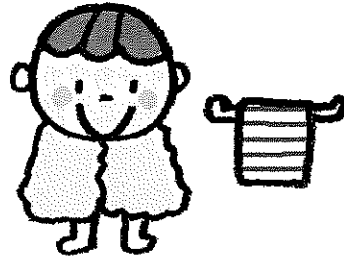
## ▽皮膚のケア▽

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。



## 水遊び・プール について



\* 皮膚症状（とびひ・水いぼ）があり、医師の可否がない場合、水遊び・プール遊びはできません。また、結膜炎・中耳炎の時も水遊び・プールはできません。

\* お子さまの爪の確認をしてください。  
爪が長いお子さんが多いです。長いとけがの原因になりますので爪切りをお願いいたします。

こんな時はプールに入れません。

- ・ 37.5℃以上の熱がある。
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 目が充血している。普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・ 薬（感冒症状に対する薬など）を内服している期間は水遊び・プールは控えて下さい。



## 熱中症予防対策

環境省のホームページに載っているWBGT（暑さ指数）、熱中症予防の指標となっています。

園では、熱中症予防対策として、気温とWBGT（暑さ指数）を確認し日課活動を行っていきま  
す。WBGT（暑さ指数）が高い場合は、園庭遊び・  
戸外散歩はしません。



水分補給について

乳幼児の体の水分量は80%です。水分量は多めですが、失われる水分も多いです。園でもこまめに水分補給を行っていきます。水筒の中身は、白湯または麦茶などをお願い致します。

麦茶にはミネラルが多く含み、体温を下げる効果などもあります。ノンカフェインで胃に優しく、赤ちゃんも飲めるのでおすすめです！！



## 夏風邪が流行する時期です!!

### 気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ

#### 咽頭結膜熱 (プール熱)

その名のとおりの、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍<sup>かいよう</sup>になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 特徴

- ・38~40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍<sup>かいよう</sup>が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍<sup>かいよう</sup>が治まり、普段の食事がとれるようになったら



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。