



ほけんだより 7月号

令和2年7月
しいの木保育園
看護師

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。8月までの平均気温は、全国的に平均より高くなると予想されています。6月には静岡の気温が全国で1番高い日もありました。新型コロナウイルス感染症の対策も行いつつ、夏を安全に元気に乗り越えましょう！！

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の発疹・水ぼうが特徴です。全身状態が安定していれば登園可能。



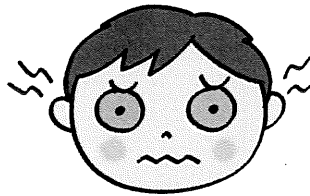
手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。状態が安定していて普段の食事がとれる場合は登園可能。

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。ウイルスが数か月間便に排出される感染症も多いです。当園許可書が必要な感染症も多いので必ず園にご連絡ください。

咽頭結膜熱（プール熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、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ます。症状消失後2日を経過するまでは出席停止。

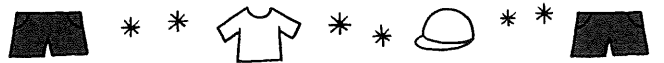


流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。症状が消失していれば登園可能。タオルの共有は避けましょう。

まいみんのお話

1歳～2歳11～14時間 3歳～未就学児11～13時間が子ども達に必要なとされている睡眠時間です。睡眠不足になると心身の成長に影響を与えるのはもちろん、夏は食欲不振になったり、疲労や免疫力低下につながります。保育園では思い切り体を動かして、長い保育時間を元気に過ごすためにお昼寝をします。日中休息の時間をとることで夜の睡眠の質を良くします。夜早く寝るポイントは①休日もリズムを変えない②お風呂は寝る1～2時間前③寝る直前にTV・スマホを見ない④入眠の儀式をする（部屋を暗くしてトントン・絵本を読むなど）ぜひやってみてください！



夏の服装について

気温が高くなり、子ども達の身体に「あせも」を見ることが多くなりました。たかが「あせも」と思いがちですが、ひどい場合には水膨れになり細菌感染してとびひのようになることもあります。近年猛暑と言われている為、下着を着ない選択肢もあります。その場合は肌触りの良い通気性の良い衣類を選び、汗をかいたら細めに着替えることが大切です。

