



2018年8月

あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園
あおぞら菅田保育園

夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく、体調を崩しやすい季節です。子どもたちは、このような暑さの中でも、夢中になってあそび、楽しめます。そのため、大人の気づかひが必要になります。寝冷え、夏風邪、下痢などに注意し、元気に夏を乗り切りましょう。

また、家族で海、山、田舎などへ行ったり、普段できないことを経験できるチャンスでもあります。体調に気を付けながら、楽しい夏の思い出を親子で作れるといいですね。

夏の生活と健康

子どもの様子を 見て・触って・感じて 日々の健康チェックをしましょう

- ◎ 昨日はぐっすり眠れましたか？
- ◎ 機嫌はいいですか？
- ◎ 体温は何度ですか？
- ◎ 食欲はありますか？ 朝ご飯は食べましたか？
- ◎ 朝、排便はすみましたか？
- ◎ 下痢はしていませんか？
- ◎ 頭やお腹、耳、目、のどなど痛いところはありませんか？
- ◎ 手足の爪は短く切ってありますか？ 耳の中はきれいですか？



夏の流行性疾患

*** 咽頭結膜熱（プール熱） ☆登園停止の病気 登園許可証明書（医師記入）が必要です☆**

＜原因＞ アデノウイルス感染症の一種。咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、目やにや便、手指による接触感染もあります。プール行事の時期に爆発的に流行することが報告されており、別名「プール熱」と呼ばれています。

＜症状＞ 39度以上の高熱とのどの痛み、目の充血（結膜炎）が特徴的。3～7日熱が続き、のどが腫れ、腹痛、下痢、鼻水などの症状がでることもあります。

*** 流行性角結膜炎（はやり目） ☆登園停止の病気 登園許可証明書（医師記入）が必要です☆**

＜原因＞ アデノウイルス感染症の一種で、きわめて感染力が強くウイルス性結膜炎の中でもっとも重症です。

＜症状＞ 目やに、まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血などの結膜炎症状が急激にでます。発熱、下痢等の症状がみられることもあります。

*** ヘルパンギーナ ☆登園停止の病気ではありませんが、登園届（保護者記入）が必要です☆**

＜原因＞ コクサッキーウイルスなどの飛沫感染による夏かぜの一種です。

＜症状＞ 1歳代の子どもに多く発症し、突然の発熱と喉の奥に水泡ができます。水泡がやぶけると潰瘍になり痛みを伴います。一週間程度で治りますが、喉の痛みのため、よだれが多くなったり、飲食できなくなることがあります。刺激物はさけましょう。

*** 手足口病 ☆登園停止の病気ではありませんが、登園届（保護者記入）が必要です☆**

＜原因＞ コクサッキーウイルスとエンテロウイルスがおもな原因です。

＜症状＞ 発熱の程度は軽く手のひら、足の甲、口の中に発疹が出現します。（必ずしも手足口全ての部位に出現するわけではありません）一週間程度で治癒し、症状が軽ければ登園も可能です。

皮膚のケアも忘れずに！

【日光浴】

ビタミンDは日光浴でつくられます。
両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度で充分です。

【日焼け】

日焼けは紫外線によるやけどの一種です。
この20年間で紫外線の量は緩やかに増えています。特に有害な種類の紫外線が多くなっているという指摘もあります。皮膚が未熟で薄い子どもは、とりわけ影響を受けやすいとされています。外出時は服を工夫したり、帽子をかぶるなど、紫外線対策もしていきましょう。

【あせも】

くびの周りやわきの下などの汗腺がつまって、炎症をおこした状態で発疹が出来ます。チクチクしたかゆみを伴うこともあります。こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。かきむしるととびひになる事もあります。その時は早めに皮膚科を受診しましょう。

急な病気やけがで迷ったら…



電話から

年中無休 24時間対応！

救急相談センター

シャープ
#

7 1 1 9

または
☎045-222-7119

音声案内が流れ始めたら

受診できる病院・
診療所を知りたい
(受診する料が決まっている)



•今すぐに受診するべきか？
•何科を受診するべきか？
•救急車を呼ぶべきか？

1番を選択

医療機関案内

そのとき受診可能な
病院・診療所の案内



2番を選択

救急電話相談

症状に基づく緊急性や受診の
必要性についてアドバイス



ご利用時の
留意事項
•お薬の飲み方などの質問や、現在かかっている病気の健康相談、セカンドオピニオン等についてはお受けできません。
•この電話相談は診療の代替ではなく、あくまでも助言等であり、自己の責任において医療機関の受診や救急車の利用を判断してください。

8月7日は鼻の日

上手に鼻をかめるかな~♪



鼻の上手なかみかた 3ステップ

- ① 反対側の鼻を押さえましょう
- ② お口を閉じましょう
- ③ 片方ずつかむようにしましょう
その際「フン」だよ~！
と伝えましょう

*あまり強くかみすぎないように
注意しましょうね*

保育園での夏の環境設定や気を付けている事



- ◆ お散歩リュックの中には、水のペットボトルを用意してあります。水分補給やすり傷の応急処置の為に使用します。
- ◆ 蚊や日焼けの対策として長袖・長ズボンの着用をお勧めしています。
- ◆ 夏場の室温設定は冷房が効きすぎない27度~28度を目安にしてあります。子どもの汗腺の数は3歳までに決まるといわれています。体温調整機能を養うために、良い汗をかいています。また、1時間に1回の換気も心掛けています。(冷房は朝からつけて一定温度を保つようにしています。スイッチを入れたり、切ったりしない事で省エネにもつながります♪)

☆ [医師の登園許可証明書及び保護者の登園届](#) および、おたよりのバックナンバーは、
yokohama aozora [検索](#) または 社会福祉法人 あおぞら [検索](#)