



2024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

暑さ厳しい毎日ですが、引き続き、感染症の拡大予防の取り組みを行っていきながら、元気に過ごせるようにしていきたいです。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、大人の気づきが必要になります。寝冷え、夏風邪、下痢などに注意し、元気に夏を乗り切りきっていきたいですね。新型コロナウイルス感染症も市全体で増加傾向です。引き続き、体調の変化がないか等、家庭での健康観察もお願いします。



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 **意見書（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 **意見書（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歳代の子どもの多く発症し、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。刺激物はさげましょう。

***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。

皮ふのケアも忘れずに！

【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。皮ふ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ふ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。その時は早めに皮ふ科を受診しましょう。

保育園で熱中症予防や夏の環境設定で気を付けている事

- ◆ 環境省の熱中症予防情報に基づいて、その日の活動を決めています。
- ◆ お散歩に行く際、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26度～28度を目安にしています。温湿度計で室内の温度を定期的に確認しています。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、良い汗をかくようにしています。また、窓を開けての換気や扇風機も活用しています。（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♪）

急な病気やけがで迷ったら…

病気やけがで迷ったら、^{しゃーぶ} #7119（または045-232-7119）とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。



電話から



または 045-232-7119 年中無休 24時間対応

救急受診できる病院・診療所を知りたい

1

番を選択

今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか

2

番を選択

はな

8月7日は鼻の日

上手にハナをかめるかな～♪

ハナの上手なかみかた 3ステップ

- ① 反対側のハナを押さえましょう
- 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

☆医師の意見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、

▼ または

