



# ほけんだより

発行

2025年6月30日

サン・ベビールーム

今年も蒸し暑い季節がやってまいりました。汗には体温を調整する大切な役割があるので、汗をかく機会を多く持つことは大切です。汗をきれいに流すことや水分補給を忘れずに、熱中症や夏風邪、肌のトラブルなどに気を付けて過ごしましょう。

## 熱中症にならないために

\*体調を整えましょう。

- 3食しっかり食べる。
- 早寝早起きをする。
- エアコンなどで涼しい環境をつくる。



\*水分をこまめにとりましょう。

\*暑さを避けましょう。

- 暑い時間帯の外出を避ける。
- 通気性の良い服を選ぶ。
- 外出時は帽子をかぶる、保冷グッズなどを利用する、などの暑さ対策を行う。



### ～熱中症の危険サイン～

- 顔色が悪い。
- 元気がない。
- 機嫌が悪い。
- くちびるが乾いている。
- おしっこの回数や量がいつもより少ない。
- 大量の汗をかいた後ぐったりしている。



## 紫外線対策について

- 帽子をかぶる。
- 登園前にUVクリームを塗る。  
(保育園ではUVクリームの塗布は行っておりません)
- UV加工を施した衣類の着用。



## <夏に多い感染症>

### ヘルパンギーナ

- 突然の高熱
- のどの痛み
- 口の周りの水疱や口内炎 など
- 症状が軽い場合は1～4日で解熱します。

### プール熱(咽頭結膜熱) アデノウイルス感染症

- 高熱(3～5日)
- のどの痛み
- 目の充血 など
- 食事はのどごしが良いもの、消化の良いものを食べましょう。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

- 目もとが腫れ、目が充血する。
- めやにや、涙が出る。
- 感染するのでタオルの共有は避けましょう。
- 結膜炎の症状がなくなるまでなるべくお休みしましょう。

### 手足口病

- 手のひら、足の裏、口の中に水疱ができる。
- 発熱
- 爪がめくれる。
- 食事はのどごしの良いものにしましょう。ハイハイ・歩行なども水泡の影響で痛みを伴う場合があります。

## 水遊びが始まります

梅雨が明ける頃に、気温の状況などを確認しながら水遊びを始める予定です。溺水事故を防ぐため、監視専用の保育者をたて、お子さんたちが安心して水に触れて楽しめるように取り組んでいきます。但し、水遊びは思うよりも体力を消耗しますので、お迎えの後はお家でゆっくり過ごすようにしましょう。

### チェックポイント

#### ☆爪は短く!

- 引っかかって怪我をすることや、お友だちを引っかいてしまうなどの危険があります。
- 爪は切るより「やすり」で削りましょう。



#### ☆いつもと同じ?

- 朝の機嫌がいつもと違う。
- 顔色が悪い。
- 食欲がない。
- 肌トラブルがある。
- 下痢をしている。
- などの姿を見逃さないようにしましょう。