



梅雨のどんよりとした気分を吹き飛ばすほどの子ども達の笑い声が園内に響き渡っています。これから日差しも強くなり、本格的な夏がやってきます。水遊びが始まり、子ども達は体が疲れているため、幼稚園から帰った後は十分な休息をとるようにして下さい。

また、疲れを残さないためにも、バランスの良い食事や早寝早起きなどの生活習慣にも気を配るようにして下さい。

| | |
|--|---|
| <h3>7月の保健行事</h3> | <h3>保護者の方へ</h3> |
| <ul style="list-style-type: none"> 1日 身体測定（年長・年中） 2日 身体測定（年少） 9日 保健指導 | <p>健康診断、測定がすべて終了しました。結果を健康手帳に記入しておりますので、確認と押印をお願いします。</p> |

気をつけよう！ 夏に流行する病気

| 手足口病 | 咽頭結膜熱（プール熱） | ヘルパンギーナ |
|--|---|--|
| <p>手のひらや足の裏、口の中などに小さな発疹や水疱ができる病気です。38℃程度の発熱が見られることもあります。</p> <p>飛沫感染によりうつるため、手洗いやマスクの着用を心掛けましょう。</p> | <p>38℃以上の高熱が、5日間程度続き、のどの痛みや目のかゆみ、充血などの結膜炎の症状が見られます。</p> <p>接触感染によりうつるのでタオルや枕の共有を避け、手洗いや手指の消毒を心掛けましょう。</p> | <p>38℃以上の高熱と口内の水疱、水分を摂ることが難しいほどののどの痛みが見られます。</p> <p>接触感染や飛沫感染でうつるため手洗いやマスクの着用、手指の消毒などを心掛けましょう。</p> |

熱中症に注意

熱中症は、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛等のさまざまな症状を起こします。なお、WBGT 値を測定して、熱中症のリスクが高い場合は、屋外での活動を中止する等の対応をします。

熱中症 こんな症状があれば要注意

- | | |
|--------------|--|
| 重症度Ⅰ度 | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">●手足がしびれる <li style="width: 50%;">●気分が悪い、ボーっとする <li style="width: 50%;">●めまい、立ちくらみがある <li style="width: 50%;">●意識がはっきりしている <li style="width: 50%;">●筋肉のこむら返りがある(痛い) |
| 重症度Ⅱ度 | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">●頭がガンガンする(頭痛) <li style="width: 50%;">●体がだるい(倦怠感) <li style="width: 50%;">●吐き気がする・吐く <li style="width: 50%;">●意識が何となくおかしい |
| 重症度Ⅲ度 | <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">●意識がない <li style="width: 50%;">●まっすぐ歩けない・走れない <li style="width: 50%;">●体がひきつる(けいれん) <li style="width: 50%;">●体が熱い <li style="width: 50%;">●呼びかけに対し返事がおかしい |

子どものこんな症状にも注意

子どもは大人に比べて体に熱がこもりやすく、体温調節機能も未熟なため、汗を大量にかいている、顔が赤いなどの症状がある場合は涼しい場所で休ませるようにして下さい。

また、眠い、疲れたなどのサインにも注意して下さい。

熱中症にならないためには…

| | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 涼しい服装 | 日陰を利用 | 日傘・帽子 | 水分・塩分補給 |
| | | | |

- 風通しの良い服装を着る
- 日陰や空調の効いた部屋で休息をとる
- 日傘や帽子を活用する
- こまめに水分補給をする

※登降園時には、首を冷やすタオル等の冷感グッズを使用いただいても結構です。