



毎日のように熱中症警報や特別警報が発令されるほど暑い日が続いています。小さな子どもたちは暑い夏には体の中の温度が早く上昇し、そのために大人より早く熱中症にかかりやすいので、水分補給をこまめにとるようにしましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおりの、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいじょう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいじょう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

夏の肌トラブル

とびひ ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす**、**かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

「保育園が感染症拡大の場にならないために」

鳥取県内では手足口病、ヘルパンギーナ、RSウイルス、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しています。各家庭での健康観察を十分にして頂き、症状の対応の判断が難しい場合は医療機関に相談又は受診をお願いします。

また、解熱剤（頓服薬）は病気を治すのではなく、つらい症状を一時的に和らげるものです。時間が経過して効果が切れれば再び発熱することがありますので、少なくとも一日を経過するまでは様子を見ることをおすすめします。

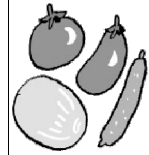
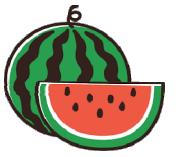
8月の身体測定予定
21日（月）

身長・体重の計測は、毎月行います。
結果を身体測定表に記入しています。



7月の感染症

ヘルパンギーナ	3名
手足口病	7名
RSウイルス	9名
溶連菌	1名



夏野菜で 体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。



家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

おすすめメニューレシピ 《 ツルツルサラダ 》

■材料(4人分)

オクラ	50 g
きゅうり	90 g
ツナ	30 g
しょうゆ	6 g

■作り方

- ① オクラは板ずりをし洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりも食べやすい大きさに切り、湯通しをする。(園では)
- ③ ①と②ツナとしょうゆで和える。



8月の安全教室

楽しい夏季休暇があり、元気に汗をかいて思いきり水遊びをしたい日が続きます。家庭用のプールでも、子どもは水深5cmあれば溺れてしまう等、事故につながるケースもあります。保護者がいつも目を離さないような位置で見守っていただければと思います。

