



毎日暑いが続いていますね。暑い季節を上手に過ごすコツを覚えておきましょう！小さい子ども達にとっては汗をかいただけでも体力を消耗します。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

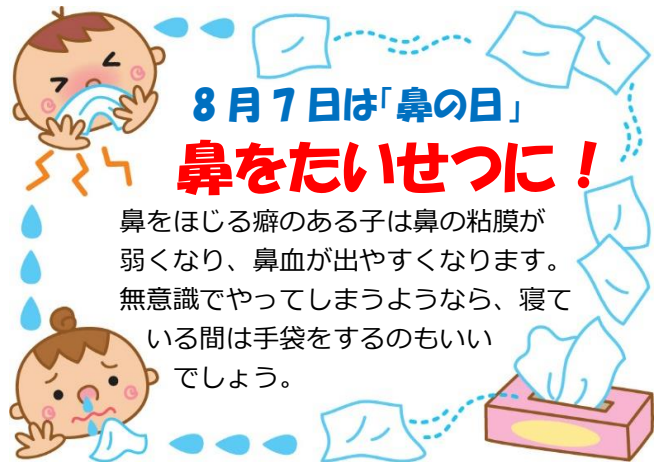
### ■夏！！気をつけよう 三つの夏風邪■

**手足口病**：文字通り手や足・口の中にポツポツと発疹や口内炎が出ます。

**ヘルパンギーナ**：38~39℃の高熱が出て、のどの奥に赤く小さな水泡ができます。

**咽頭結膜炎（プール熱）**：アデノウイルスの感染によって起こり、感染した人の唾液や目やになどからうつります。39~40℃の高熱がでてほぼ同時にのどの腫れや、目の充血が見られます。主な症状がなくなってから2日が過ぎるまで登園はできません。

いずれの病気もウイルスによる疾患なので、治療薬はありません。処方されるとすれば、対症療法のための薬となります。水分や食事がとれ、機嫌がよく、全身状態がよければ、ひと安心。大人もかかってしまう病気ですので、気をつけてください。



### 8月7日は「鼻の日」

### 鼻をたいせつに！

鼻をほじる癖のある子は鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識でやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

### ☆保護者の皆様へおねがい☆

子どもの体調等について、自宅で過ごしている時の報告や、病院受診した際の医師からの意見等は、連絡帳やノートだけでなく、**登園した際に対応した職員に必ず口頭でお知らせ下さい。**

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、保護者の皆様と、しっかり情報を共有し子ども達の安全を守っていきたく思います。

### 【4.5歳児クラスの歯みがき中止について】

食後に歯みがきを行ってきましたが、歯みがきをする際だ液の飛沫が懸念されるため新型コロナウイルス感染防止の観点から当分の間は中止となります。

8月からは食後に口をゆすぐのみとします。4.5歳児のフッ素洗口は引き続き行っています。