



ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL0178(80)7088
令和5年6月1日発行

高温・多湿の気候が身体の負担になり、食欲が落ちたり夏風邪をひくリスクが高くなってきます。今後も、手洗いうがい、規則正しい生活、十分な栄養・睡眠・休息を心がけていきましょう。

夏の流行病

RS ウイルス

潜伏期間…2日～8日

感染経路…飛沫感染、接触感染

症状 …発熱、鼻水、咳

※咳がひどくなると「ゼーゼー、ヒュー

ヒュー」という喘息を伴うなどの症状

登園目安…呼吸器症状が消失し、全身状態が良い事

手足口病

潜伏期間…3日～5日

感染経路…飛沫感染、接触感染

症状 …発熱、手のひら・足の裏・口の中等に小さな水ぶくれのような発疹

登園目安…発熱が無く、全身状態が安定し、口腔内の水疱の影響が無く普段通りの食事ができる事



手洗い・うがいをしっかり行い、感染を防ぎましょう。

水いぼができていませんか？

水いぼは2mm～10mmのドーム状の柔らかい形状のいぼです。少ない時は2,3個ですが肌と肌の接触で自身や他児へも感染し、体中に50個程度に増えます。初期の段階で早めの治療が感染を防ぐので、今一度全身の皮膚の状態を確認し、対応のご協力をお願いします。

日曜日は爪のチェック！

爪が伸びていると割れたり、友達や自分自身を傷つける可能性があるため、毎週日曜日は親子でスキンシップを取りながら、楽しい爪切りタイムを作りたいです。



熱中症に気をつけよう！

熱中症は体温調節がうまく出来ず汗がかけなくなり、体に熱がたまっている状態です。熱中症予防の為に、暑さに少しずつ体を慣れさせていく事が大切です。

暑さに慣れるために効果的な3つのこと

①運動をして汗をかく



②エアコンを使いすぎない



③夏場でも湯船に入る



0,1,2歳児は体温調節の機能が未熟で代謝も活発なので、多くの水分が必要です。朝一の水分会補給、朝食が日中の体に影響するので、今後も今まで通り、生活リズムを整え、朝ご飯をしっかり食べて、水分補給をしてから登園させて下さい。