8月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和７年８月１日発行

猛暑の中でも元気に過ごせるよう、水分補給や休息の大切さをを子どもたちに伝え、自分が飲みたいタイミングで水分補給ができるように習慣付けています。今しか味わえない“夏の体験”を子どもたちとともに楽しみながら、引き続き水の事故や熱中症対策をして安全に過ごしていきます。

～夏の過ごし方～

体調を崩さない為にしっかり睡眠をとり、3 食きちんと食べて規則正しい生活をを心がけましょう。

暑さから子どもを守りましょう！

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすので、子どもの様子を見て、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給に適した飲み物

水やお茶は基本的な水分補給に最適です。脱水を防ぎ、カロリーや糖分を含みません。麦茶はカフェインを含まず、ミネラルが豊富で夏バテ予防にも適しています。

スポーツドリンクは糖分や塩分が含まれており、体調がすぐれないときに最適ですが、普段は避けましょう。

◊乳幼児がかかりやすい病気◊

『ヘルパンギーナ』

39℃以上の熱が3日続くと同時に、喉が赤く腫れて、小さな水疱ができる。

『手足口病』

口の中の粘膜や手の平、足の裏、甲などに発疹が現れて、喉の痛み、食欲低下、発熱は気付かない程度～高熱もある。

■登園基準について■

熱や口の中の水ぶくれ、潰症が治まり、普段の食事が取れるようになってからの登園です。

『RS ウイルス感染症』

4～5日の潜伏期間後、鼻水・咳・発熱などの風邪に似た症状が現れる。

■登園基準について■

咳などの呼吸器症状が消失し、全身状態が良くなってからの登園です。

「熱が下がったから」「食事が取れるから」といって体調が万全とは限らないので、症状がなくなってから 3 日程度は外出等は避け、安静に過ごしてください。

《皮膚トラブル》

【とびひ】

虫刺されやあせもなどを掻いたり、怪我でできた傷口から細菌が感染することで発症する。

▽治療・ケア▽

皮膚を清潔に保ち、周りに感染するのを防ぐ為、ガーゼなどで保護することがある。

【水いぼ】

ウイルスによって感染する1～5ミリ大の小さな「いぼ」で、潰れるとウイルスが入った汁が出て、広がる。

▽治療・ケア▽

爪を短く切って清潔にし、患部をかいて傷つけないようにする。発見したら、小児科を受診しましょう。

症状がひどくなると長期間治療を行う必要や、跡が残る場合があるので、発見したら小児科を受診しましょう。

肌と肌の接触で自身や他児へも感染し、体中に増えます。治るまでは水遊びはできません。