



## 今年も厳しい暑さです！熱中症や皮膚トラブルに注意しましょう！

今年も湿度と暑さで厳しい毎日ですが、子どもたちは日々成長し、思い思いの遊びを展開しています。夏に流行りやすいウイルスも多いので、手洗いはしっかりと行い、バランスの良い食事・早寝早起きや家族の触れ合い等の対策をしていきましょう。元気に夏ならではの水遊び・夏祭り等、楽しい思い出がたくさんできますように♪

表 主な夏風邪の症状と特徴

|         | プール熱                                      | 手足口病                                                      | ヘルパンギーナ                                 |
|---------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 流行時期    | 夏季                                        | 初夏～秋                                                      | 夏季                                      |
| 原因のウイルス | アデノウイルス                                   | エンテロウイルス<br>コクサッキーウイルス                                    |                                         |
| 感染経路    | 飛沫感染<br>(咳やくしゃみなど)<br>接触感染<br>(タオルの共有など)  |                                                           |                                         |
| 主な症状    | 発熱 (38度～39度)<br>喉の痛み<br>結膜炎<br>腹痛<br>下痢など | 手や足、口内など全身に<br>水疱を伴った発疹<br>発熱 (37度～38度)<br>喉の痛み<br>食欲低下など | 急な発熱 (38度以上)<br>口内の水疱<br>喉の痛み<br>食欲低下など |
| 潜伏・発症期間 | 潜伏 5～7日間<br>発症 3～5日間                      | 潜伏 3～6日間<br>発症 2～4日間                                      |                                         |

### とびひ・水いぼはありますか？

・とびひ (伝染性膿痂疹) は、汗疹や虫刺され等を手で触ったり書いたりして細菌が繁殖する事でなります。「医師の診断を受け、治療が必要な感染症」の1つで、適切な治療を早期に行い、発疹が乾燥しているか、覆う事ができる程度であれば、登園は可能です。しかし、プールや水遊びは不可になります。

・水いぼ (伝染性軟属腫) は、ウイルス感染ですが、浸出液がなくても覆えば登園可、水の中での感染はないので、ラッシュガードを着用すれば



### 水遊び・プールへのお願い

水に触れることに慣れ親しみ、心を開放させ、暑い日を気持ちよく過ごせるよう、安全に無理なく行っていきたくと思います。以下がある時は、水遊び・プールは出来ませんので、ご理解をお願いします。当園では耳鼻科や眼科の健診を行っていないので、③④⑦はしっかり観察してください。②には、とびひや酷い湿疹等も含まれます。

毎朝下記をご確認後、「コドモンのプール欄」に○もしくは×をつけてください。幼児プールは塩素消毒をします。

プール後にシャワーはしていますが、ご家庭での入浴時に石けんで良く洗い、スキンケアをするようにお願いします。

- ① 下痢・腹痛がある
- ② 皮膚に傷がある
- ③ 目・鼻・耳の病気になる
- ④ 目や二・目の充血がある
- ⑤ 咳をしている
- ⑥ ぜいぜいした喘鳴がある
- ⑦ 鼻水が多くでている
- ⑧ 睡眠不足や疲労感がある
- ⑨ 朝食を食べてない
- ⑩ 治療薬をのんで、医師から止められている。
- ⑪ ホクナリンテープを貼っている

### 歯並びが悪くなる原因



### 🦷 食事はよく噛み、歯や脳に良い発達を 🦷

最近、虫歯は少なくなってきましたが、噛む回数が少ない事で顎が小さくなり、歯並びがガタガタしたり、姿勢の悪さや舌の癖等で噛み合わせが悪くなる事があります。歯並びは、咀嚼・嚥下・発音・呼吸・姿勢と関係し、身体の発育や健康にも影響があります。大人も子どもも姿勢が崩れがちな生活スタイルを見直して、骨盤を立てる良い姿勢を意識しましょう！