



梅雨が明け暑い季節がやってきました。時折心地よい風が吹き、水遊びやプール遊びでも元気いっぱいの子ども達です。今月も熱中症に注意し、こまめな水分補給や休息を摂りながら体調管理に気をつけ、涼しい時間帯には戸外で過ごしたり、暑さに負けない体力づくりを心がけていきたいと思います。



ポケットにハンカチ入ってますか？

戸外で遊んでいる時、持ってないと服で拭いてしまう…という事もあるようです。衛生的に清潔な状態を保ち感染症対応のためにも『ポケットにハンカチ』を忘れないようにお願いします。



水筒のお茶足りてますか？



運動前や戸外で遊んだ後などに、1度に沢山でなくこまめに摂取出来るように心がけ声をかけています。子どもさんの水筒の残量を把握され、天候や気温に応じて適量を持たせて下さい。
家庭でもジュース等でなく、ミネラルの多い麦茶や水などで対応して下さい。

夏に多い感染症



フル熱 (咽頭結膜炎)

高熱が3～5日くらい続き、目の充血・痒みなど結膜炎のような症状。



ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水疱・口内炎が特徴。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平・足の裏・口の中に水疱、発熱もあり。食事はのど越しの良いもので。



※他にも流行性角結膜炎などウイルス感染によって罹る病気が多いです。タオル等の共有はしないようにしましょう。

フル前のチェック!!

- | | |
|---|--|
| ☐ 爪はのびてませんか？ | ☐ 皮膚に異常はありませんか？ |
| ☐ 鼻水・咳は出てませんか？ | ☐ 熱はありませんか？ |
| ☐ 目やニや充血はありませんか？ | |
| ☐ 食欲はありますか？ | ☐ 前日は眠れていますか？ |
| ☐ 前日眠れていますか？ | |

毎日の検温と○×記入を忘れないでください。

今月も水分補給と休息を摂りながら健康に過ごしましょう!!