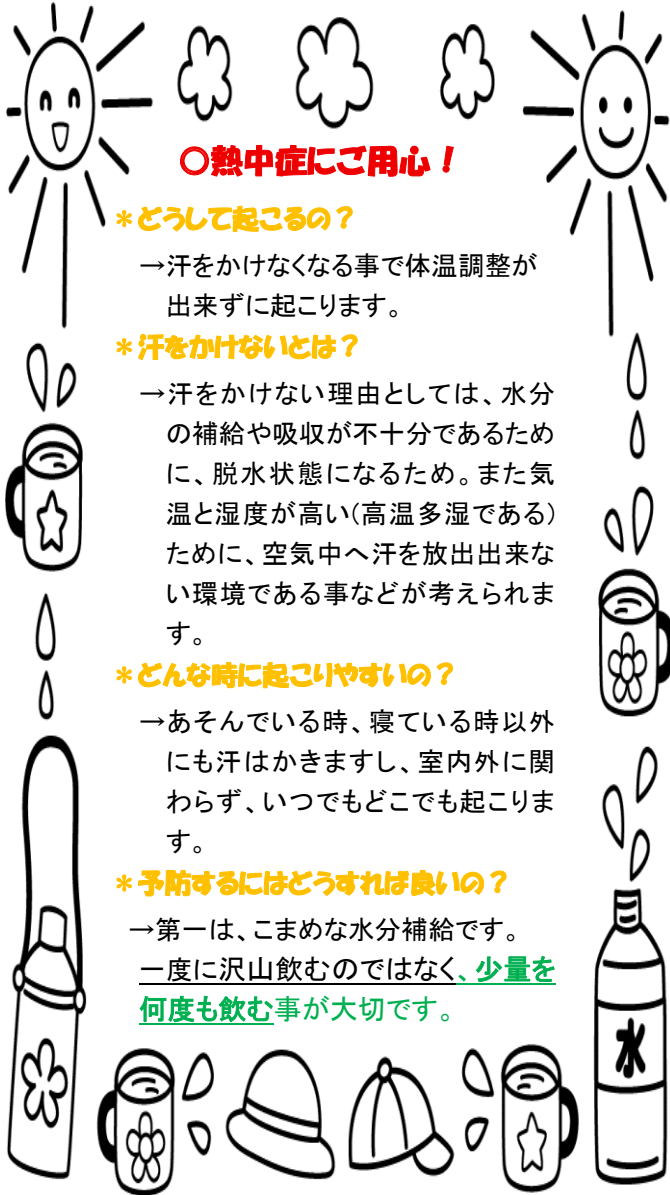


保健だより 7月

令和8年6月30日
池上わかばこども園

梅雨真最中でじめじめした日が続いていますが、毎日子どもたちの元気いっぱいにあそぶ笑顔には、暑さも吹き飛ばすようなエネルギーを感じます。活動の後にはしっかりと休息を取り、毎日を無理なく過ごせるように体調の変化にはより一層気を配っていきたいと思います。



○熱中症にご用心!

* どうして起こるの? *

→汗をかけなくなる事で体温調整が出来ずに起こります。

* 汗をかけないとは? *

→汗をかけない理由としては、水分の補給や吸収が不十分であるために、脱水状態になるため。また気温と湿度が高い(高温多湿である)ために、空気中へ汗を放出出来ない環境である事などが考えられます。

* どんな時に起こりやすいの? *

→あそんでいる時、寝ている時以外にも汗はかきますし、室内外に関わらず、いつでもどこでも起こります。

* 予防するにはどうすれば良いの? *

→第一は、こまめな水分補給です。
一度に沢山飲むのではなく、**少量を何度も飲む事**が大切です。

~水あそびについて~

水を使った活動は、それだけで大きな体力を使い、子どもたちにとっては、とても楽しい反面、身体的にはハードな活動となります。翌日も体調を崩さず登園が出来るように、シャワー表のチェックでは、子どもの健康状態や皮膚の状態などを十分に確認してから記入するようにお願いします。この期間中に発症した伝染病疾患等については、病院を受診し医師の登園許可書に水遊び可能日についても医師に記入してもらってください。記入のない場合は園で定めている期間はあそべませんのでご了承ください。また、普段の活動とは違って、身体の露出が多い状態での活動であり**爪が長く伸びていると大変危険です。**爪のチェックも併せてお願いします。安全に配慮し楽しみたいと思います。



~園医の先生による歯みがき動画~

園医の先生にご協力いただき、お子さまの歯とお口の健康を守るための動画を作成しました。動画では、歯ブラシや糸ようじ、液体はみがきの活用方法や、歯みがきのポイントについて分かりやすくご紹介いただいています。
✦
お子さまの大切な歯を守るために、ぜひご家庭での歯みがきや仕上げみがきの参考としてご覧ください。
▶ 動画は[こちら](#)(「こちら」をクリックしてご覧ください)

《夏に流行する主な病気》

ヘルパンギーナ	発熱、のどに発疹・水疱・潰瘍ができる(水疱などで食事がのどを通らないこともあります)
伝染性膿痂疹(とびひ)	虫さされや小さな傷のあとから発症する。赤く腫れて水疱ができ、膿をもった水疱からびらんを生じる。
プール熱(アデノウイルス感染症)	発熱、のどの痛み、目の充血(結膜炎)、めやに、鼻汁
手足口病	口の中、手のひら、足の裏、膝の裏、おしりなどに小さな発疹や水ぼうがが出る。熱が出ることもあります。