

暑い季節になりました、園ではこども達の大好きな水遊びが始まっています。梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意が必要です。暑さに負けない体づくりのために水分補給と体調管理をしっかりして涼しい時間は外遊びをして暑さに慣らしていきましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他の人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり高熱が3~5日くらい続き、喉の痛みや目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



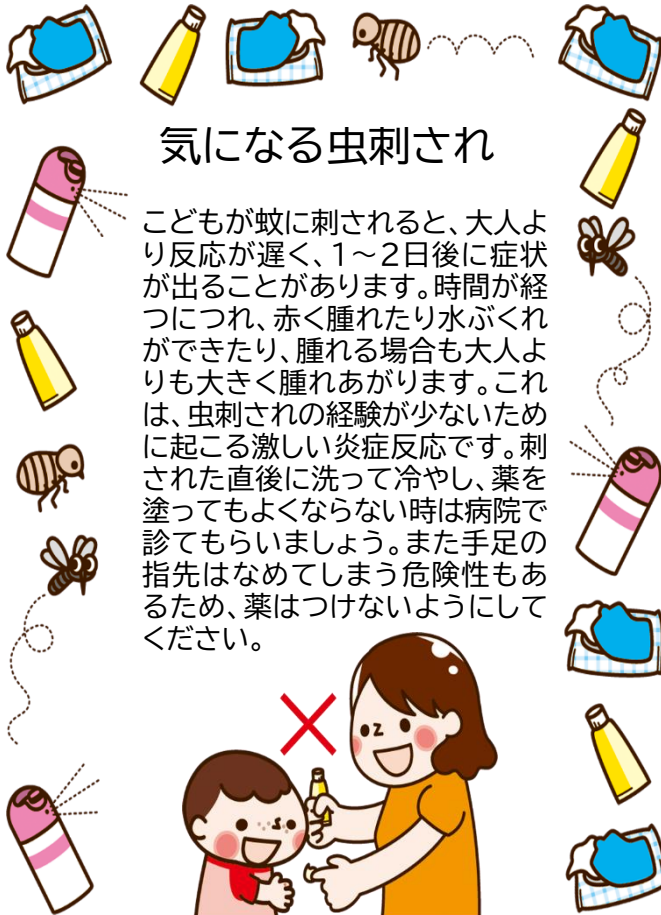
### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぶくれができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れて充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオル等は共有しないようにしましょう。



## 気になる虫刺され

こどもが蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1~2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり水ぶくれができたり、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくなる時は病院で診てもらいましょう。また手足の指先はなめてしまう危険性もあるため、薬はつけないようにしてください。



## 歯みがき指導をします

歯みがきの絵本を使って虫歯がどうしてできるかや、歯の模型を使って歯磨きの方法をお話します。虫歯にならないように、毎日の歯磨きと寝る前は大人の仕上げ磨きを習慣にしましょう。鏡を見ながら歯ブラシを持って、自分で歯磨きできたという自信をつけてあげるのも効果的です。歯ブラシをくわえたまま歩いたり、ぶつかると大ケガする場合がありますので歯磨き中は目を離さないようにしましょう。

