

プール遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- くったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

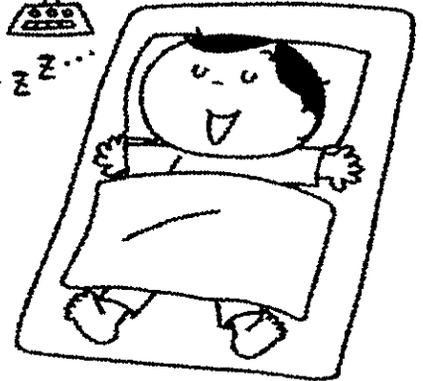
● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る

● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない



新型コロナウイルス感染症

今後も感染を拡大させないため、基本的な感染防止（必要な場面でのマスク着用、手洗い、三密の回避、換気）の徹底に心がけていきましょう。

季節外れのインフルエンザに注意！

比較的急速に 38 度以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴います。発症から 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。

高熱に注意！

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

おしらせ

保育園では子育て相談や健康相談を行なっています。お気軽にお声掛けください。