こども園ほけんだより

7月号
R2. 7. 1

早々と梅雨も明け、日に日に日差しも強くなり、いよいよ沖縄の本格的な長い夏の到来です！
今年は新型コロナウイルスの影響で例年とは異なった夏になるかと思いますが、“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、夏を元気に乗り切れるからだづくりを心がけましょう。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な３つについて、主な症状を挙げてみました。
気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）

プール熱（咽頭結膜熱）
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。

手足口病
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

《ご協力願い》

6/5日に予定していた歯科検診がコロナウイルス感染防止のため延期になりましたが、7/3日（金）に行えることになりましたので、お休みのないように宜しくお願いします。

---蟯虫尿検査　内科検診結果---

去った６月 11 日に行った内科検診では、コロナの影響もあったと思いますが、予防接種の未接種が多いと指摘を受けましたので、各予防接種がまだの方は早めに予約を入れ接種をするようにお願いします。

尿蟯虫検査で異常があったお子さんは早めの対処にご協力宜しくお願いします。

クーラーを上手に使って 快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント
- 外気と室内の温度差は 5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30 分～2 時間くらい）だけ涼しく

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

1. 薄着が基本
2. 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
3. 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に