



ほけんだより



令和8年7月1日 バンビ保育園

梅雨が明けて本格的に暑くなる時期になりました。{う} のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いと言われています。うなぎや梅干し、瓜（きゅうりやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、また、暑さに負けない身体作りをしましょう。「早寝早起き朝ご飯」を合言葉に、園生活を楽しく過ごしていきましょう。7月はこどもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



<伝染性膿痂疹(とびひ)>

虫刺されや擦り傷、あせもなどを掻きむしり、健康な人の皮膚や鼻、口の中にある黄色ブドウ球菌、化膿連鎖球菌という常在菌が傷口に入ることが原因で起こります。

患部がジクジクしていたりすると、それを触った手で、別の身体の場所を触ることで全身に広がっていきます。

皮膚を清潔に保つとともに、かゆみがある時は薬を塗ってあげることもよいでしょう。

また、患部を触れないように保護することも大切です。

症状がある間はプールに入ることは控えましょう。



暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 vs 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服の方が涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘等は黒を選ぶといいですね。

下着あり vs 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸収性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル vs 乾いたタオル

汗を拭き取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するときに身体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

夏の冷え性対策

温度設定を下げたり、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎたりしている人は、夏の冷え性にご用心。体が冷えると、免疫力が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったりします。

体を温めるには…

- ・冷房の温度を下げすぎない。
- ・ぬるめの湯船にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスの良い食事に、しょうが・ニンニクなど体温を温める食材をプラスする

夏に多い子どもの感染症

ヘルパンギーナ

- ・高熱が出てのどに小さな水泡がたくさんできる

手足口病

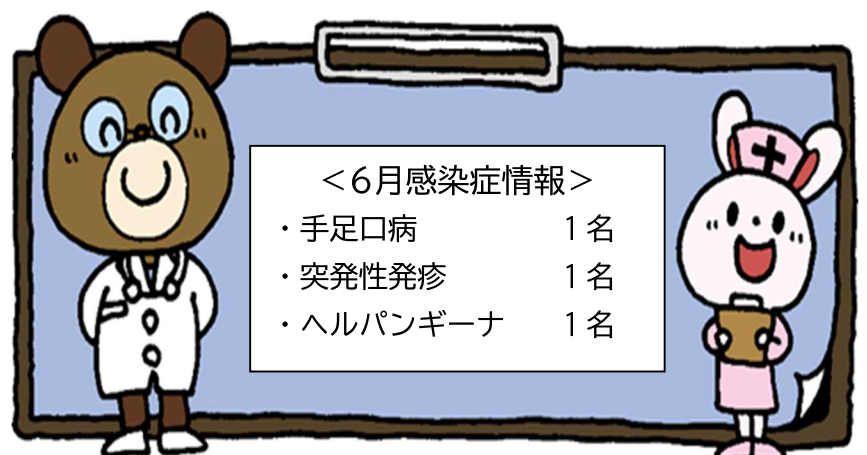
- ・口の中や手のひら、足の裏に発疹が出来る。熱がでることもある。

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・高熱が出て、のどの痛み、目が充血したり涙がでたりする。



- 爪の長い子がみられます。週に1回は、爪のチェックをして、伸びているようなら爪切りをお願いします。
- 発熱でお休みし、感染症と診断された場合は、園の方に連絡をお願いします。ご家族に感染症の方がいる場合も、教えてくれると助かります。



<6月感染症情報>

- ・手足口病 1名
- ・突発性発疹 1名
- ・ヘルパンギーナ 1名