



# ほけんだより



～令和6年8月28日(水)発行

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、夏も終わりに近づき、だんだんと秋の気配が近づいてきました。プールなど夏ならではの色々な体験を楽しみ、こんがりとやけた子ども達の姿にたくましさや成長を感じています。

夏の疲れが出やすくなる時期でもあります。早寝・早起き・食事・排便等の生活のリズムを見直し、元気に過ごしていきましょうね(^-^)

## 8月の感染症

- アデノウイルス感染症 2名
- 胃腸炎 1名
- 突発性発疹症 1名
- 手足口病 1名
- 溶連菌感染症 1名

※感染症と診断され登園する際には、登園許可書が必要になります。園所定の登園許可書をお持ちください。(HPよりダウンロードできます)

## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある



てのひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何でもかかる可能性があります。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

口の中の水ほつが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどろりのよいものを。



かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

### 高熱に注意!

## 溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぷつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

### 症状



～感染の予防には、手洗いといった基本的な感染防止対策が有効です～



## ～メリハリのある生活を心がけましょう～



朝の限られた時間で子どもを起し、朝食・登園の準備と慌ただしい毎日。つい、朝食を抜いてしまったという経験はありませんか? 朝食を抜いてしまうと低血糖に陥ってしまい、イライラはもちろん、集中力も持続しなくなってしまいます。オニギリ、パン、果物等、簡単な物からでも構いませんので、まずは食べる習慣をつけていきましょう。

また、着替えも同様です。着替えることで気持ちの切り替えができます。朝起きたら服に着替える、寝る時にはパジャマに着替える…といったように生活の区切りにもなります。

このように、幼児期に生活リズムが整うと、身体や脳を育てるために必要な脳内ホルモンがバランスよく分泌されるようになり、よく眠れるので昼間学んだことや覚えたことが睡眠中にしっかり記憶され朝はスッキリ目覚め集中力もあがりますよ☆幼少期の習慣というのはとても大切です。