

# ほけんだより



文責：静谷

暑い季節がやってきました！子どもたちは汗をたくさんかきながら元気いっぱい過ごしています。こまめな水分補給や十分な休息を取りながら、夏ならではの遊びを安全に楽しんでいきたいと思います。また、疲れもたまりやすい季節です。十分な睡眠・朝ごはん・水分補給を心がけ、毎日元気に登園できるようご協力をお願いいたします。

## 三大夏風邪に注意！

夏に気をつけたい代表的な3つの感染症。主な症状を挙げてみました。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡や口内炎が特徴です。痛みから食事や水分が摂れないほど。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱が出ることもあります。



### アデノウイルス感染症

咽頭結膜熱、プール熱とも言い、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でます。



ウイルス感染によって起こる病気です。他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！！

## 熱中症に気をつけましょう

熱中症は、暑い日だけでなく湿度が高い日にも起こりやすくなります。特に、寝不足・朝食抜き・体調不良の日は注意が必要です。

### こんな様子は要注意

- 顔が赤い
- 顔ぼーっとしている
- 元気がない
- 汗をたくさんかいている
- 「頭が痛い」「気持ちが悪い」を訴える

症状がある時は早めに休息をとりましょう。

### こまめな水分補給を

子どもは遊びに夢中になると、のどの渇きに気づきにくいことがあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。ご家庭でも、朝起きた時・登園前・お風呂あがりなど、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 登園前の熱中症チェック

- 朝ごはんを食べましたか？
- 水分はとれていますか？
- よく眠れましたか？
- 熱や体調不良はありませんか？

体調が万全でない日は、熱中症のリスクも高まります。無理せず様子を見ながら過ごしましょう。

## 性教育のおはなしについて

5月27日に、きりん・らいおん・ぞう組のこどもたちへ、プライベートパーツについてのお話しをしました。プライベートパーツは『くち・むね・パンツの中』です。ここは自分だけの大切な場所。人に見せたり触らせてはいけないよ、人のプライベートパーツは勝手に見ない・触らない。もしも人から見られたり、触られそうになった時は「いや」「やめて」と言ってよいこと。そして「いや」「やめて」と言われたときにはやめようね、とお話ししました。



絵本「だいたいどこ？」を使用しました。