



2016年8月  
あおぞら保育園  
あおぞら第2保育園  
あおぞら谷津保育園

暑い日が続いています。夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく、体調を崩しやすい季節です。子どもたちは、このような暑さの中でも、夢中になってあそび、楽しめます。そのため、大人の気づかひが必要になります。寝冷え、夏風邪、下痢などに注意し、元気に夏を乗り切ってほしいですね。

また、家族で海、山、田舎などへ行ったり、普段できないことを経験できるチャンスでもあります。体調に気を付けながら、楽しい夏の思い出を親子で作れるといいですね。

## 夏の生活と健康

子どもの様子を 見て・触って・感じて 日々の健康チェックをしましょう

- ◎ 昨日はぐっすり眠れましたか？
- ◎ 機嫌はいいですか？
- ◎ 体温は何度ですか？
- ◎ 食欲はありますか？ 朝ご飯は食べましたか？
- ◎ 朝、排便はすみましたか？
- ◎ 下痢はしていませんか？
- ◎ 頭やお腹、耳、目、のどなど痛いところはありませんか？
- ◎ 手足の爪は短く切ってありますか？ 耳の中はきれいですか？



### 夏の流行性疾患

**\* 咽頭結膜熱（プール熱） ☆登園停止の病気 登園許可証明書（医師記入）が必要です☆**

＜原因＞ アデノウイルス感染症の一種。咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、目やにや便、手指による接触感染もあります。プール行事の時期に爆発的に流行することが報告されており、別名「プール熱」と呼ばれています。

＜症状＞ 39度以上の高熱とのどの痛み、目の充血（結膜炎）が特徴的。3～7日熱が続き、のどが腫れ、腹痛、下痢、鼻水などの症状がでることもあります。

**\* 流行性角結膜炎（はやり目） ☆登園停止の病気 登園許可証明書（医師記入）が必要です☆**

＜原因＞ アデノウイルス感染症の一種で、感染力が強くウイルス性結膜炎の中でもっとも重症です。

＜症状＞ 目やに、まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血などの結膜炎症状が急激にでます。発熱、下痢等の症状がみられることもあり、重症化すると角膜炎を起こすこともあります。

**\* ヘルパンギーナ ☆登園停止の病気ではありませんが、登園届（保護者記入）が必要です☆**

＜原因＞ コクサッキーウイルスなどの飛沫感染による夏かぜの一種です。

＜症状＞ 1歳代の子どもの多く発症し、突然の発熱と喉の奥に水泡ができます。水泡がやぶけると潰瘍になり痛みを伴います。一週間程度で治りますが、喉の痛みのため、よだれが多くなったり、飲食できなくなることがあります。刺激物はさけましょう。

**\* 手足口病 ☆登園停止の病気ではありませんが、登園届（保護者記入）が必要です☆**

＜原因＞ コクサッキーウイルスとエンテロウイルスがおもな原因です。

＜症状＞ 発熱の程度は軽く手のひら、足の甲、口の中に発疹が出現します。（必ずしも手足口全ての部位に出現するわけではありません）一週間程度で治癒し、症状が軽ければ登園も可能です。

### 【日光浴】

ビタミンDは日光浴でつくられます  
両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度で充分です

### 【日焼け】

日焼けは紫外線によるやけどの一種です。

この20年間で紫外線の量は緩やかに増えています。特に、有害な種類の紫外線が多くなっているという指摘もあります。皮ふが未熟で薄い子どもは、とりわけ影響を受けやすいとされています。

外出時は服を工夫したり、帽子をかぶるなど、紫外線対策もしていきましょう。

### 【あせも】

くびの周りやわきの下などの汗腺がつまって、炎症をおこした状態で発疹が出来ます。チクチクしたかゆみを伴うこともあります。こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びて皮ふを清潔に保ちましょう。かきむしるととびひになる事もあります。その時は早めに皮ふ科を受診しましょう。

**皮ふのケアも忘れずに！**



## 8月7日は鼻の日

上手に鼻をかめるかな～♪



### ♪ 鼻の上手なかみかた 3ステップ ♪

- ① 反対側の鼻を押さえましょう♪
  - ② お口を閉じましょう♪
  - ③ 片方ずつかむようにしましょう♪  
その際「フン」だよ～！と伝えましょう
- \*あまり強くかみすぎないように注意しましょうね\*

横浜市内での問い合わせにはこちら！



横浜市救急相談センター

平成28年6月1日(水)18時から24時間対応!

急な病気やけがで受診の相談をしたいときは…

**#7119**

(携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話)  
または ☎045-222-7119 (すべての電話でご利用いただけます)

横浜市以外からの問い合わせにはこちら！

夏のお出かけの際に、**全国统一短縮番号**がありますので、登録しておくとう安心ですね。



気になることを直接相談しよう

子どもの急な病気困ったら、まずね！  
**小児救急電話相談**

**#8000**



## 保育園での夏の環境設定や気を付けている事

- ◆ お散歩リュックの中には、水のペットボトルを用意してあります。水分補給やすり傷の応急処置の為に使用します。
- ◆ 蚊や日焼けの対策として長袖・長ズボンを着用をお勧めしています。
- ◆ 夏場の室温設定は冷房が効きすぎない27度～28度を目安にしてあります。子どもの汗腺の数は3歳までに決まるといわれています。体温調整機能を養うために、良い汗をかいています。また、1時間に1回の換気も心掛けています。(冷房は朝からつけて一定温度を保つようにしています。スイッチを入れたり、切ったりしない事で省エネにもつながります♪)

☆ **医師の登園許可証明書及び保護者の登園届** および、おたよりのバックナンバーは、  
yokohama aozora  または 社会福祉法人 あおぞら