

梅雨が明け、本格的な夏がやってきますね。たくさん汗をかくと体力が消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

プールや水遊びを思いっきり楽しむためにも、スキンケアをしっかりと！！

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。
お風呂でよく洗い流した後に保湿しましょう。

③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

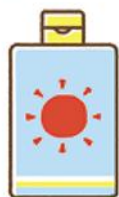
日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



日焼け止め



虫よけスプレー



保育園ではイカリジン配合の虫よけスプレーを使用することがあります。使用を希望しない場合は、お申し出ください。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食ったり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



夏に流行しやすい感染症



※登園再開については、医師の指示に従ってください

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因で、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

<特徴>

- ・ 38～40 度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）、まぶたがはれる、涙や目やにがでる

<登園再開の目安>

熱や目の症状が治まったあと、2 日が経過したら

★登園届をご提出ください

手足口病

主な症状として、口の中と手足に水泡ができます。口の中の水泡が痛くて食事がとりにくくなることがあります。半数は熱を伴いません。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

<特徴>

- ・ 口の中の水泡が痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがり、唾液がふえる
- ・ 手のひらや足の裏、おしりに水泡ができる

<登園再開の目安>

発熱や口の中の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

★受診報告書をご提出ください

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水泡ができ、2～3 日で潰瘍になり、痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

<特徴>

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

<登園再開の目安>

発熱や口の中の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

★受診報告書をご提出ください