



平成30年7月1日発行
戸塚愛児園



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気がよければ、プールあそびに興じる子どもたちです。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

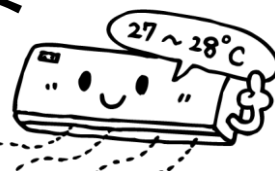


2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めに塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。また、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



6月の感染症

ウイルス性胃腸炎・・・2名
突発性発疹・・・2名
手足口病・・・1名
溶連菌感染症・・・2名

夏の感染症と原因となるウイルスを以下にあげました。

感染症	原因ウイルス
咽頭結膜熱（プール熱）	アデノウイルス
流行性角結膜炎	アデノウイルス
ヘルパンギーナ	コクサッキーウイルスA群
手足口病	コクサッキーウイルス エンテロウイルス

※咽頭結膜熱（プール熱）と流行性角結膜炎は、医師用の登園許可書が必要です。

プールあそびが始まります

7月1日から天候が良い日は、プール・水遊びが始まります。

園では集団でプールに入ります。子どもたちが安全にプールあそびを楽しむために、毎日の健康チェック、髪の毛や体は清潔にしておきましょう。紫外線対策・肌が弱い（アトピー性皮膚炎）・肌の掻きこわしあと、水いぼなど、肌の露出を避けたい場合は、長そでやラッシュガードをお勧めします。また、手足口病後、発疹跡が乾いていない場合は、プールは入れません。とびひは、早めに皮膚科を受診しましょう。

