



あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。水分補給を小まめに行ったり、衣服の調整や室内の温度調節にも気を配り、生活リズムを整え元気に過ごしていきましょう。

## 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある

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。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどろしのよいものを。

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。

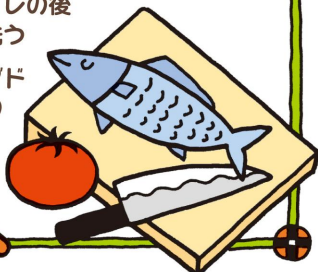
かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



## 虫刺されに気をつけよう！

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れ上がったり水ぶくれができることもあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになることもあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽くて済みます。

★一番大切なのは虫に刺されないように対策をしておくことです。

①服装に注意！肌を極力露出しないこと。場所によっては長袖、長ズボンを着用しましょう。虫は汗の臭いに反応して寄ってくることもあるので、小まめに拭いたり着替えることも大切です。

②虫除けで予防！スプレーやクリーム、洋服に貼り付けるシールや腕に付けるリングなど、様々な種類があります。子どもが直接虫除け成分を吸い込まないように注意しましょう。低年齢の子どもにはいったん親の手に付けてから肌になじませたり、洋服にスプレーしても効果があります。

※「ディート」が含まれる虫除けは6ヶ月未満の乳児には使ってはけません。



