

猛暑が続いています。こどもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やげがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。感染力も強いので、必ず病院を受診して医師の診断を受けましょう。一度かかっても、何度もかかる可能性があります。

プール熱（咽頭結膜熱）

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、眼の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。



手足口病

手のひら・足の裏・口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越しの良い物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

◆プール熱（咽頭結膜熱）・流行性角結膜炎は感染力が強いため、登園停止となります。登園の際は、病院を受診し登園届が必要です。

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遊びが楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

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

※とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかったら、受診するようにしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状をおこしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- A. 1回にたくさん飲む
- B. 1回分を少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A. 炭酸飲料やジュース
- B. 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A. のどが乾いたらのみ
- B. のどが乾く前から飲んでおく

答え：全部Bが正しい。
こどもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。

