



# 7月のほけんだより



H28.7.7 (木) 発行

7月に入りました。すでに真夏のような暑さの日もありますが、お天気を見ながらお外遊びをしていきたいと思ひます。と言っても、もうすぐみんなの大好きな水遊びが始まります！！楽しく、安全に遊べるよう配慮して見りたいと思ひます。泥んこ遊びで五感を使って遊ぶ楽しさを味わっていますので、きっと水遊びも楽しんでくれるかなと期待しています！！水遊びでは髪の毛の長いお子さんは必ず結ってきてください。また、爪切りも忘れず週に1回は切るようお願い致します！

## ☆6月の感染症情報☆

流行性角結膜炎：あかぎく1名

乳児さんでは、その他発熱・鼻水・咳でお休みするお友だちが多かったです。

### 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と食べる
- 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。

## 高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

<p>エネルギーの源 たんぱく質</p> <p>エダマメやトウモロコシなど</p>	<p>抵抗力をつける ビタミンA</p> <p>ノリやカボチャ、ニンジンなど</p>
<p>疲労回復に大切な ビタミンB1</p> <p>豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など</p>	<p>水分補給は、麦茶、水</p> <p>甘みのないものがお勧め</p>