



令和4年7月19日 深谷市立幼稚園

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。夏本番ですね！今年は新型コロナウイルス感染症の中でも、規模を縮小するなど感染症予防に配慮しながら、お祭りや花火大会などの楽しいイベントが少しずつ開催されるようですね。日照時間の長い夏は、遊ぶ時間も長いので疲れが溜まりやすくなり、たくさん汗をかくことで体力を消耗します。夏休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、しっかりと休息や睡眠をとり、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！引き続き、手洗い・うがいなどの感染症対策もよろしくをお願いします。

2学期、元気いっぱい！笑顔いっぱい！で会えるのを楽しみにしています😊

今月のちょっとみて・みて！

夏に子どもがよくかかる「夏風邪」と呼ばれるものには、主にエンテロウイルス・アデノウイルスを原因とした『ヘルパンギーナ』『手足口病』『プール熱（咽頭結膜熱）』の3つがあります。どの疾患も特徴的な症状が現れます。特効薬はなく、治療は症状に応じた対症療法が中心です。突然発症することが多いですが、時間と共に回復します。ぶり返さないようにしっかりと休んで、体調を整えましょう！

ヘルパンギーナ



数日続く高熱と喉の痛み。特に喉は水泡や潰瘍ができるため、かなり痛がります。

手足口病



手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱がでることもあります。

プール熱（咽頭結膜熱）



高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状があります。

。*夏に多い子どもの病気*。



鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

8月7日は【鼻の日】です。鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

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。汗などの刺激から守るためにも、保湿が大切になります。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。



② 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、少量試してから使用してください。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用するのがオススメです。

ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になります。成分や濃度によっては、使用できない年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりしますので、必ず説明書を確認しましょう。また、スプレータイプは手軽ですが、子どもが成分を吸い込んでしまう恐れがあります。ジェルやクリームタイプの方が安心ですね。



③ 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、細菌が感染してとびひの原因になります。とびひは感染力が高いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。爪は短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度は爪を見て、こまめに切ってください。