



ほけんだより

令和7年度8月号
明照保育園



って免疫力アップ、クエン酸を含む梅干しや酢、レモンなどのすっぱいもので身体疲労の回復を促します。汗で流れ出る塩分もあるため普段より少しだけ塩分多めで調理すれば食欲増進に効果的ですよ♪

【はじめに】

暑い日が続きます。園庭・プールでは元気いっぱいの子ども達。一方で各学年やクラスでばらつきはありますが、発熱や胃腸炎で欠席する子も途切れず多い印象です。夏風邪がはやるこの時期は、疲れをためないように気を付けていきたいですね。



【りんご病に注意！】

伝染性紅斑（りんご病）の流行が報じられ、6月全国の患者数は過去10年で最多となっています。愛知県・豊橋市での流行も急速に拡大しています。約10～20日の潜伏期間の後、微熱やかぜの症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような境界鮮明な赤い発疹が現れます。続いて、身体や手・足に網目状やレース状の発しんが広がりますが、これらは1週間程度で消失します。多くの場合、頬に発しんが出現する7～10日くらい前に、微熱やかぜのような症状がみられ、この時期にウイルスの排出が最も多くなりますが、発しんが現れた時にはウイルスの排出はほとんどなく、感染力もほぼ消失しています。特別な治療法はなく、対症療法になります。りんご病を予防するワクチンや薬はありません。予防は手洗いやうがい等一般的な感染予防策となります。妊婦さんはかからないように注意が必要です。



【こどもの夏バテ】※夏バテとは夏の暑さによる体調不良の総称です

こどもは暑くても元気いっぱいに見えますが、大人よりも夏バテしやすいのです。その大きな原因は体内の水分の割合です。大人より子どもの方が水分の割合が大きいので、汗などで水分が失われると脱水症状になりやすく、夏バテ（だるさ、食欲不振、胃腸の不良、手足の冷え）へとつながってしまいます。家庭で夏バテの症状に対処するためにどうしたらいいのでしょうか。

1. エアコンの温度は高すぎず低すぎずで設定。家庭のエアコン機種や部屋の広さ、部屋にいる人数などによるので、**おうちの方がこどもの快適な温度を調節してください。エアコンや扇風機の風は直接こどもに当たらないようにしましょう。**
2. 胃腸を冷やしすぎないためにも、**冷たい飲み物や冷やしすぎた食べ物はできるだけ避けましょう。**
3. 栄養と食べやすさを考えて食事を提供しましょう。**ビタミンの多い野菜を取**

【このお休みにぜひ！】

夏季希望保育中に海や山、帰省など出かける機会もあると思います。楽しい思い出をいっぱい作ってきてくださいね。また、希望保育中は受診や治療のチャンスでもあります。



6月の歯科検診で虫歯のあった子で未受診のお子さんをはじめ、皮膚科や眼科等気になる箇所があるお子さんはできるだけ早くこのお休みに受診し、適切な処置をしてもらいましょう。



カウンセラーだより ～からだところを守るクールダウン～

毎日ひたすら暑いですね…。こうも暑い日が続くと、ついつい気持ちも熱くなりやすくなってしまいますよね。気温が高くなると、子どももイライラしたりケンカが多くなりやすくなるという研究もあります。そんな時には、どうすればよかったかについて話し合うより前に、まずは身体とところの温度を下げる「クールダウン」が大切になります。

クールダウンとは、気持ちが高ぶってイライラしてしまい、普段はできている良い行動ができなくなってしまう、攻撃的な言動が多く見られるときに有効な手段です。具体的には以下のような方法があります。

- ・涼しい部屋で休憩したり、うちわや扇風機で体の温度を下げる
- ・少し暗い部屋や静かな部屋で落ち着く
- ・冷たい飲み物を飲む

クールダウンは自分がしてしまった行動を反省させることが目的ではなく、熱くなりすぎているところや身体の温度を下げていつもの状態になることが目的です。カッカしている時に周りから何を言われてもなかなか聞くことができず、お互い疲れてしまうだけですよ。暑い時にはまずはクールダウンをして、大切な話はその後と落ち着いて伝えてあげることが、親子で夏を乗り切るポイントです！（保育カウンセラー・中島たかひろ）

【おわりに】

「ミーンミーン」とセミの鳴く声が聞こえるようになりました。いよいよ夏本番ですね。行楽地や夏祭りなど人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・けがに気を付けて楽しい夏休みをお過ごしください♪

