



テラスハウス保育園

今年は、梅雨明け前から30℃を超える真夏日が続いています。これから本格的な夏がやって来て、プールも始まります。温度・湿度ともますます上昇し、暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも意外と疲れています。プール活動・水遊びを思い切り楽しめるように、バランスの良い食事、早寝、早起きの習慣をつけていきましょう。

## 元気っこ教室

### 2歳児「歯科検診って何するの？」

今回の元気っこ教室は、保育参加の時間に保護者さんと一緒に行いました。「こんなものを使って診てくれるよ。」と小さなミラー（魔法の鏡）を見せると「じーっ」と覗きこむ子どもたち。最後に保護者の方々にミラーを使ってお子さんの口の中を見ていただきました。

実際の歯科検診では、練習の成果もあり、みんな上手に大きく口を開けておられましたよ。



元気っこ教室では、手洗い、うがい等保健衛生面の話や指導を行っています。今後も、保健だよりやドキュメンテーションで様子をお伝えしていきます！！是非ご覧ください♪

## 看護師より



6月前半は発熱でお休みされるお子さんがおられました  
が、今では皆さん元気に登園されるようになって  
います。

季節柄、虫に刺されることが多い時期ですが、  
掻きすぎてとびひになってしまうお子さんも  
おられます。皮膚を傷つけないように爪を短く切  
ったり、かゆみを和らげるように冷やす、かゆ  
み止めの使用、治りが悪いとき、広がったとき  
は早めに受診するようにしましょう。



## 7月の保健行事

★身体計測

7月 9日(水)



# 気をつけましょう 夏風邪

「夏風邪」とは、文字どおり夏にひく風邪のこと。主な原因はウイルス感染によるものですが、高温多湿の環境を好み、夏に活発化するウイルスによって発症します。

## 【三大夏風邪】

**プール熱（咽頭結膜熱）**

39～40度の高熱が、4～5日続く。

目の充血や目やに、涙目、まぶしいなどの結膜炎症状

頭痛

喉の痛み

腹痛  
下痢

★ 熱や目の症状が治まった後2日は登園停止です

**手足口病**

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。

口の中や喉の痛み

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹

★ 熱や口の中のポツポツが治まり、食事が摂れるようになったら、登園できます。

**ヘルパンギーナ**

突然高熱が出る事が多い。38～39度の熱が1～3日続く。

口腔内に水疱性の発疹や潰瘍

喉の痛み

★ 熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、食事が摂れるようになったら登園出来ます。

**口の中や喉が痛い時の食事のポイント**

口の中やのどが痛いとき、食べたり飲んだりするのが嫌がりがち。食事のバランスより、本人が食べられるものを優先してあげましょう

冷たいもの・やわらかく飲み込みやすいもの

すっぱいもの

## レジャーの計画、無理なく立てて！

### ①急な体調不良に備える

- 健康保険証や医療証
- 常備薬
- 体温計 など



### ③おやつも計画的に

移動中のおやつは、機嫌はよくなりますが、甘いものの摂りすぎになりがちです。

### ②生活ペースは子ども優先で

子どもは大人と比べると体力がないため、「食いだめ・寝だめ」が出来ません。食事や睡眠の時間が大きく変わらないようにしましょう。



### ④しっかり休ませて

体を動かしていなくても急に環境が変わると子どもに負担がかかります。

