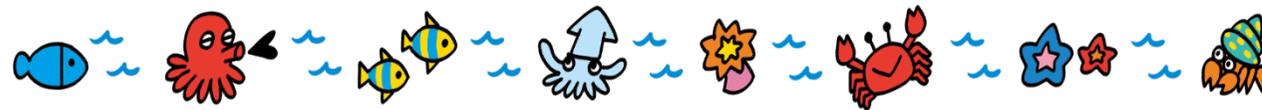




令和7年9月1日発行 No. 2

あっという間に9月になりましたが、残暑が厳しい日々が続いています。今月は運動会があり、各クラスドキ、ワクワクしながら当日を楽しみに取り組んでいます。まだまだ暑さが続きますので、水分補給や十分な休息を取り、熱中症にも気を付けていきたいと思えます。

暑い日が続くので、家庭でも休日水遊びや川遊びなど楽しむ機会はあると思いますが、以前防災教室に来てくださった「ONE LOVE」さんからも「水難事故には十分に気を付けてください」との注意喚起がありました。海や川遊びの際に、サンダルが流れたら絶対に拾いに行かない「サンダルバイバイ」の合言葉も覚えました。約束を守り遊びましょう。



## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### 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。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよ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。

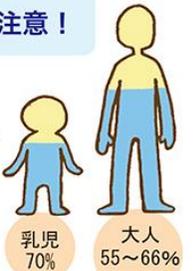


## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 脱水のサインが見られたら

● 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる  
 ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

## 残暑を乗り切ろう!!

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

### 食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ

