



6月に入り、梅雨の季節となりましたね。進級から2ヶ月が経ち、子どもたちも新しい環境に慣れてくる頃ですが、温度・湿度とも高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムや栄養、休息、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしたいですね。



ジメジメした気候が続くと憂鬱な気分になりがちですが、そんな気分を吹き飛ばしてしまうくらい元気いっぱいにご過ごせるよう、体調管理には気をつけましょう。

夏にはやる病気

この時期になると、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病など、いわゆる夏風邪にかかるお子さんが増えます。夏の暑さやプール遊びなどで疲労が溜まると、体力が低下してかかりやすくなることもありますので、体調管理には十分気をつけましょう。

〔典型的な症状〕

- ヘルパンギーナ
- プール熱(咽頭結膜熱)
- 手足口病

高熱、のどの痛み

高熱、のどの痛み、目の充血

手足、口中、お尻などに発疹ができる

梅雨時の衣服選び

じめじめして暑い日が続くと思えば寒い日もあり、梅雨の時期は体調を崩す子が多いです。まずは気候に合わせた衣服を着て、快適に過ごしましょう。下着に半袖か袖なしを着て、その上に着る服で半・長袖の調節しましょう。

気温18~20℃が切り替えの目安です。

病児保育室利用時のお願い

暑くなってきましたので、水分(麦茶、お水)を多めに持たせてください。

食中毒に注意!

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒の原因となる細菌が活動しやすい湿度と気温が揃っているため、食中毒が発生しやすい時期です。

食中毒になると、下痢や嘔吐、腹痛などの症状を起こします。特に0、1、2歳の頃は重症化しやすいので、調理をするときには必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。



子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつもより衛生的にご過ごそうに心がけましょう。

予防のポイント

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない。
- ②魚や肉は十分に火を通す。
- ③賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- ④まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- ⑤手指に傷がある場合は、ブドウ球菌に感染しやすいので注意する。