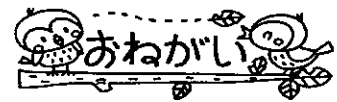
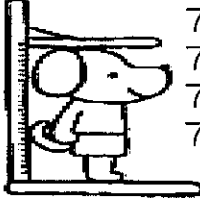
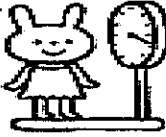


梅雨が明けると、いよいよ盛夏を迎えます。急に気温や湿度が高くなると、クーラーで体を冷やしすぎたり、冷たいものを摂りたくなりますが、胃腸が冷えてしまうと消化機能が低下して、食欲が落ち身体に必要なエネルギーが、摂れなくなります。こまめに水分補給し夏を元気に過ごせるようにしましょう。また今の季節は、夏の3大感染症と言われる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」が流行する時期です。予防のためには、手洗いの徹底が必要です。園でもしっかり対応していきたいと思います。

7月予定

- 7月3日(月) 4・5歳児身体計測
- 7月4日(火) 1歳児身体計測
- 7月5日(水) 0歳児身体計測
- 7月6日(木) 2歳児身体計測
- 7月7日(金) 3歳児身体計測
- 7月20日(木) 歯科健診



- 7月よりプールが始まります。
- ・朝はしっかりご飯を食べましょう。
 - ・夜は早く(21時)には寝ているようにしましょう。
 - ・週末に、手足の爪チェックをして伸びていたら爪切りしましょう。

「とびひ」を知っていますか？

症状：虫刺されや切り傷・湿疹のあとに出来る、膿を持ったような痒みのある水疱。

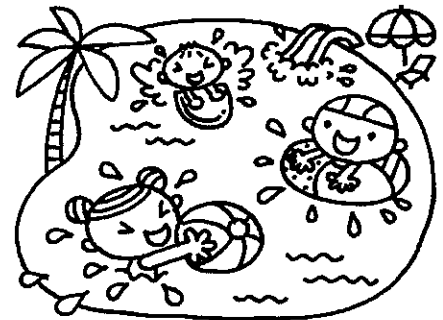
*水疱がやぶれて、全身に赤いただれが広がる。

潜伏期間：2~10日

登園の目安：ジュクジュクしている所を、ガーゼで完全に覆えば登園可能。但し主治医の指示がある時は指示に従って下さい。(登園時は、登園申出書の提出が必要です。)

- 予防：・爪を短く切り、皮膚を清潔に保つ。
・水疱を見つけたらすぐに治療を！(水疱がやぶれ、液が他についたら次々と、とびひになります。)ガーゼで覆い受診しましょう。

*傷がジュクジュクしている間は、シャワー・プールは入れなくなります。



「ヘルパンギーナ」

子どもの夏かぜの一種であるヘルパンギーナですが今年は大流行しています。

- 症状：・突然の発熱(38℃~40℃)
・口の中やのどの奥に水ぶくれができ、やぶれると痛みの為飲んだり・食べたりしにくくなります。主に乳幼児を中心に感染します。
・潜伏期間：2~4日
・感染経路：・接触感染・・・飛沫感染
・感染予防：流水と石けんでの手洗い

*保育園での消毒は次亜塩素酸Na(ハイター)を使用し机・椅子・おもちゃ等拭いてます。(玩具は拭いた後日光浴してすぐには使用していません。)

(アルコール消毒は効果が弱いです。)

〈睡眠はどこを休めるために必要?〉

①体をやすませるため? ②脳を休めるため?・・・
正解は②脳を休めるためです。

その為には、9時間から9.8時間の睡眠時間が必要とされています。

お子さまは何時間くらい、睡眠がとれていますか??

睡眠時間が短いと脳への影響として【記憶力低下する】とされています。寝ている間に脳内の海馬(記憶力)部分が育つため、成績・睡眠時間・就寝時刻の関係から見ると、就寝時間が早く睡眠時間の長い子の方が成績が良いと言われています。

睡眠時間が短いと感情への影響として【イライラな気分が強まる】【頑張ろうと言う気分が弱まる】とされています。