

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力が消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

川崎市の報告によると夏風邪の一種であるヘルパンギーナが増加しているとのこと。ヘルパンギーナの主な症状は、突然の高熱（38～40℃程度）や咽頭痛、口腔内の水疱や潰瘍等です。飛沫感染や接触感染で広がるため、手洗い等を徹底しましょう。

熱中症だけでなく、夏風邪による脱水も気を付けていきましょう。

**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。

**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

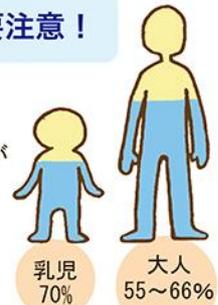
**脱水にならないために**

- 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。

**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

**8月の予定**

- 28日（木）園医健診（2、3歳）
- 月初めに身体測定を行います。
- 保健指導「夏の過ごし方」



**プライベートゾーンの話をしました！**

すみれ組、あやめ組にプライベートゾーンのお話をしました。自分だけの大切な場所のお約束は①人に見せない②見ない③「いやだ」と言うです。子どもたちは真剣に話を聞いていました。日々の保育の中でも伝えていきたいと思えます。

**【絵本の紹介】**

- ・だいじだいじどーこだ？
- ・おしえて！くもくん