



長くつで水たまりの音を楽しんでいる子どもたちの姿が見られる季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

## 発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

### 発熱と症状

#### 熱中症（日射病）

…（夏季）顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



#### 中耳炎（急性）

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



#### マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



### お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



### こんな時はすぐ病院へ！

発熱の他に、嘔吐、下痢による脱水症状や呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。

## 水遊びが始まる前に水いぼは受診しましょう!!

水いぼはウイルスに感染してできるいぼの一種で、接触することにより感染します。放っておくと体中に広がります。ひとつでも水いぼを見つけたら、早めに病院へ行きましょう。何度か通院して根気よく治療することが大切です。集団生活という環境を考え、水遊びやプールでは、水いぼが隠れる水着や、ラッシュガードなどの着用をお願いしています。

※水いぼが他の友達に触れてしまう部位にある場合は、

集団での水遊びやプール遊びはできません。

※遊びや活動でも、子どもたちは直接肌が触れ合う事があります。

感染予防のためにも医師に相談してみましょう。



## ごはんの前には手を洗いましょう！

感染予防のために食前の手洗いは大切です。また習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるのです。たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です。

