

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちはプールや水遊びを楽しんでいます。

6月は、園内でりんご病（主にすみれ組、れんげ組、さくら組）が流行しました。また、たんぽぽ組では水ぼうそうのお子さまもおられました。

気温も湿度も上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配りたいですね。

熱中症に気を付けましょう

熱中症の危険があるとき

- ・ **気温が高い**
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- ・ **湿度が高い**
汗が蒸発しにくくなります。
- ・ **水分不足**
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- ・ **急に暑くなった**
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

熱中症を疑ったら

- ★ 涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。
- ★ 塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



りんご病(伝染性紅斑)が市内でとても流行っています

どんな症状？

原因ウイルスに感染すると、両頬に赤い発疹がでます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。頬が赤くなる前は何も症状がないか、熱や倦怠感などの軽い風邪の症状が出ます。



★大人のほうが重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛、重い合併症を起こしたりすることがあります。また、妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

★普段から手洗いをしましょう

りんご病は頬が赤くなる前の時期に感染力があり、頬が赤くなり、りんご病だと分かる頃にはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日頃からこまめな手洗いやマスクで予防することが大切です。

