



令和5年7月  
さざなみっこ保育園  
看護師 謝敷亜李沙

沖縄も梅雨明けとなりました。梅雨が明けると、日ざしが強くなり、暑い夏がやってきます。外で遊ぶ際は、熱中症予防のために帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。また、外出時のマスク着用による熱中症にも注意していきましょうね。また、からだをたくさん動かし、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。

## ☆お知らせ☆

7月27日(木) 9:30~  
園児健診を予定しています

※健診表を持たせます。  
7月20日までに記入して  
担任保育士へご提出をお願いします

## ヘルパンギーナ

最近、ヘルパンギーナが流行っています。夏風邪の一種で、喉の痛みと喉の奥に小さな水疱ができるのが特徴です。また、39度以上の高熱が2~4日ほど続きますので、脱水や熱性けいれんに注意しなければなりません。喉の奥に水疱ができると、普段通りの食事が摂れなくなるので、スープやゼリーなど食べれそうなものを与えるようにしましょう。また、脱水にならないように、こまめにしっかりと水分補給をおこないましょう。



## 7月から 水あそびが始まります

- \* 水着、タオル、下着に名前を書いてください。  
(記入のない場合はこちらで記入します)
- \* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- \* 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

毎回、水あそびカードを忘れずに記入  
お願いします。記入やサインがなければ  
水あそびに参加することができません。

※水あそびカードで可能と記入されていても、下記の症状  
があれば、水遊びを許可できない場合があります

### こんな時は水あそびに参加できません

- ・ 微熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 前日や当日にお薬を服用している。
- ・ 鼻水、咳が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 目やにが出ている。
- ・ 耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



## お知らせ

夏は、戸外活動が多くなります。安全にお散歩や戸外あそびに参加するためにも、スリッパやクロックス、サンダル、雨ぐつではなく、足に合ったくつを履いて登園するように、お願いします。子どもたちの安全に、ご理解、ご協力よろしくをお願いします。