



まぶしい太陽の日差しとともに、暑い暑い夏がやってきました。
今年の夏は気温が高くなる日が多いそうです。特に本格的な暑さとなる
8月は、熱中症にならないようにこまめな水分補給が大切です。
暑い夏をのりきるために「早寝早起き朝ご飯」を心がけていきましょう。



高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のもの
と異なり、高温多湿を好むタイプです。
せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行
することはまれです。夏に流行する主
な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、
手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違う
ときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。



夏かぜ対策 脱水に気をつけて！

夏に流行するかぜ（ヘルパンギー
ナ・プール熱・手足口病など）では、
高い熱がでるため、こまめに水分補
給をしましょう。

- ① ちょっとずつ飲ませる。
- ② 飲めるものをあげる。
- ③ 酸っぱい物は避ける。

以上に注意して、脱水に
ならないようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありま
せん。休むことが一番の薬です。
しっかり休んで回復させるほうが、
ぶり返しにくく、長引きません。
右の食事のポイントなどを参考
に、脱水に注意しながらゆっくり休
みましょう。

のどが痛いときの 食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲ん
だりするのをいやがるもの。
そんなときは食事のバラ
ンスよりも、本人が食べられる
ものを優先しましょう。



冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームな
ど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を
鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく 飲み込み やすいもの



あまりかまずにのど越しよく食
べられる、うどんやおかゆがおす
めです。

× すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど
酸味のあるものは避けましょう。



7月は、手足口病による1歳前後のお子さまのご利用が多くみられました。
来園時には保護者の方と離れる際涙を見せる子もいますが、
お部屋に入ってお友だちの顔を見ると、ぴたっと泣き止んで遊び始める姿
がたくさん見られます。
初めて顔を合わせるお友だち同士でも、お互いに興味を持ったり、一緒に
遊んだりする姿が見られとても微笑ましいです。

8月はうちわや花火を作って遊ぼうと思います♪

