



梅雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に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っていきましょう。

## 気をつけたい 夏風邪

### 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高熱が出ます。白目が充血（赤くなる）し、まぶたが腫れたり、涙や目やにが出たりします。

### ヘルパンギーナ

突然、高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのが嫌になります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。



#### 特徴

- 感染力が強いです。家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等の共有はやめましょう。

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- 回復後も飛沫や鼻汁からは1~2週間、便からは数週間~数か月間、ウイルスが排出されます。

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- 回復後も飛沫や鼻汁からは1~2週間、便からは数週間~数か月間、ウイルスが排出されます。

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

## のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いときや食べたり飲んだりするのがいやがるもの。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。



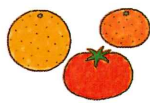
やわらかく  
飲み込み  
やすいもの



あまり噛まずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。



すっぱいもの



オレンジやみかん、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

## プール・水遊び についてお願い

下記の症状がある場合は、園の判断でプール・水遊びに参加できない場合がありますので、ご了承ください。

- 体温 37.5 度以上
- 発熱後
- とびひ
- 腹痛・下痢・嘔吐
- 眼やに・眼充血
- 睡眠不足・食欲不振・疲労による体調不良
- 頭痛
- 治療薬を使用中の時
- 目・鼻・耳に病気がある(医師の許可があれば可)
- 咳をしている・喘鳴がある
- キズがある(出血・化膿・水泡・炎症がある)
- ※絆創膏・ムヒパッチを貼っている時もプールを控えていただく場合があります
- 水いぼ(じゅくじゅくしている、破裂しそうな場合等)