



本格的な夏です。食欲が落ちやすい季節ですが、こまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとるよう心がけましょう。冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。

気をつけたい 夏風邪



ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て（39℃前後）、1～3 日続きます。のどに水泡ができ、その後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。

【登園再開の目安】熱や水泡・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら。

手足口病

口の中、手のひら、足底や足背に 2～3 mmの水泡や赤い発疹が出ます。膝やお尻にまで及ぶこともあります。高い熱が出ることはあまりありません。口の中の痛みが強く、飲んだり食べたりするのを嫌がります。

【登園再開の目安】熱や水泡・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら。

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因で、プールの水を介して流行拡大する事が多いため、プール熱と呼ばれています。咽頭炎（のどの痛み）、結膜炎（目の充血・目やに）、39℃前後の発熱が3～5 日間続きます。うつりやすいため、こまめに手洗いをし、タオルなどを共有するのはやめましょう。

【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。

夏風邪になったら…

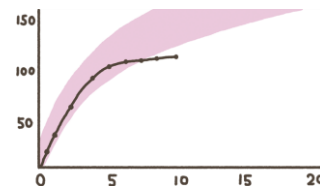
夏風邪は、どれも特効薬がありません。休むことがいちばんの薬です。口の中の痛みが強いので、ゼリーやプリン、アイスクリーム、冷たいスープなど、口当たり、のど越しの良いものを少しずつとらせるか、脱水にならないように、水分だけは飲ませるようにしましょう。



お子さんの成長、「見える化」しましょう

園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。CODOMON でチェックできますので、ぜひ母子手帳などの成長曲線（発育曲線）に記入して、成長を「見える化」しましょう。

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。よく、「同年代の子と比べて大きい小さいか」を気にする人がいますが、身長が高い・低い個性。伸びるのが早い子も遅い子もいます。大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと平行に伸びているかどうかです。



成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。

同時に、身長と体重のバランスが大切です。

「身身体重曲線」では、「肥満」「やせ」の傾向が分かります。「成長曲線」と合わせて、「身身体重曲線」も記入してみましょう。

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも育ちが改善しない時は、かかりつけ医に相談しましょう。

先月の子どもの様子

ヘルパンギーナ
ウイルス性腸炎
新型コロナウイルス感染症
の発症がありました