

## 鱒ヶ沢町病後児保育通信

令和2年度

夏号

## おひさま



## 《夏を元気に過ごしましょう》

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気がよければ、毎日水遊び！の子ども達。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。十分な休息をとりながら夏ならではの遊びを楽しむようにしていきたいですね。

## ☀️暑い夏を元気に乗り切るポイント☀️

1. 水分をこまめにとる
2. 暑い時間の外出時間を控える
3. 帽子をしっかりとかぶる
4. こまめに汗の始末をする
5. 十分な睡眠をとる

### 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ。

#### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



#### フェール熱

（咽頭結膜熱）  
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



#### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



### 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

#### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

### 『病後児保育のこまルーム』ご利用について

☆日 時：月曜日～土曜日 午前7時30分～午後6時

※ただし、日曜日、祝日、お盆（8/13～15）、年末年始（12/29～1/3）、

鱒ヶ沢こども園の行事等により利用困難な日はお休み

☆料 金：500円～2,000円（給食・おやつ代含む） ※利用条件により料金が異なる

☆対象児童：鱒ヶ沢町在住の満1歳から小学6年生までのお子さま

☆申込手続：利用日前日までに鱒ヶ沢こども園へ電話申込のうえ、利用申請書を提出 ※事前に登録申請が必要

☆持参する物：着替え・オムツ・医師の処方する薬など

☆その他：いつ頃から病後児保育の利用が可能なのか、必ず医師に確認して下さい。

◇詳しくは鱒ヶ沢こども園にお問い合わせください。（☎72-2067）

