

梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃ですが、
梅雨の晴れ間には必ずお散歩に！！
雨の日の保育室でも、ちびっこ達の元気な笑い声
でいっぱいです(≧▽≦)
梅雨が明けたら、待ちに待ったプール遊びだよ
(*^^)v

夏にかかりやすい・病気

★ヘルパンギーナ★

主に夏場に流行し、38度を超える発熱や口
や喉に水疱ができ、喉が痛むのが特徴です。
今年は既に6月から大流行🌸
コロナ禍の感染対策で他の病気の感染も
減った半面、免疫が低下したことなどが影
響しているのではないかとされています。
夏風邪と軽く見てはいけません。
重症化リスクは高くないものの、食事や水
分が取れなくなるほどの喉の痛みが強くな
る場合もあります。
対策は換気と手洗いとうがい、手指消毒！
そしてしっかりと食事をとり十分な睡眠を
とるなどして、免疫力や回復力を
最大限に引き出しましょう！

《熱中症に注意》

熱中症は、梅雨の晴れ間に突然気温が上
がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が
高温に慣れていないときに起こりやすいです。
もし、体温が高い、顔が赤い、めまいや吐
き気、頭痛などの症状が見られたら、涼しい
場所で衣服を緩めて、水分補給をします。
わきの下など大きな血管が通っている
ところを冷やすと効果的です。
また、戸外に出るときは帽子をかぶる
ようにしましょう。

おひさまえん 7月号

