



すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年6月30日発行

いよいよ夏本番。夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。栄養バランスが偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れ、そのままにしていると栄養バランスが乱れて夏バテになってしまいます。バランスの良いごはんを食べ、生活を整えて元気に夏を乗り切っていきましょう！



虫にさされの対応について



初夏から秋にかけて、蚊が活動する時期になりました。虫に刺されないように虫よけなどの対策を講じていますが、戸外での活動、水遊びをしていく中で防ぐことが難しいのも現状です。どうしてもご心配な方は登園前に虫よけスプレーをする。(0歳児クラスでは使用していません。虫よけパッチを使用します) 衣服を調節するなど対策をしていただけますようお願いいたします。虫にさされた場合、園では流水で洗う、保冷材で冷やす、痛みや腫れがあるときはかゆみ止めクリームで様子を見ることとしています。ご家庭の物を使用する場合は、受診し病院で処方されている薬に限り園で塗ることができますので予薬依頼書とともにお持ちください。高熱や腫れの増強及びじんましの場合はお迎えをお願いします。医療機関への受診をおすすめします。虫刺されにより掻きすぎて細菌が入ってしまったり、とびひになってしまうこともあります。保育園は子ども同士が近くて身体の触れ合いも多く感染が広がりやすい状況にあります。患部をしっかりと覆っていれば登園はできますが、ガーゼで覆えない状態や、全身に広がっている場合などはご家庭で様子を見ていただくか、かかりつけ医に相談をしてください。



ヘルパンギーナ

夏になると増えてくる感染症で「ヘルパンギーナ」があります。園でも6月下旬より0～2歳児クラスでヘルパンギーナと診断されお休みする子どもが増えてきました。

ヘルパンギーナの登園のめやすは

**「発熱や口腔内の水疱・潰瘍に影響がなく
普段通りの食事がとれること」**

となっています。

口腔内の水疱により強い痛みがあり
痛みをうまく伝えられない
子どもは機嫌が悪くなること
が多いです。



「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」はやってきます。夏かせの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事

熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

食事痛みのためになかなか摂れないということがあります。暑さが厳しいこの時期、食事や水分が摂れないと熱中症や脱水のリスクもあります。普段通りの食事がしっかりとれてからの登園にご協力をお願いします。