

# 😊 けんこうだより 🍷

和光幼稚園  
令和7年度 No.3

猛暑が続いています。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶため、水分補給等には十分に気を配りましょう。夏の疲れが出やすくなる時期でもあるので、ゆっくりお風呂に入り、質の良い睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。



## 汗をかこう！



汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自立神経のバランスを整える役割も果たしています。

## 汗をかいた後は・・・

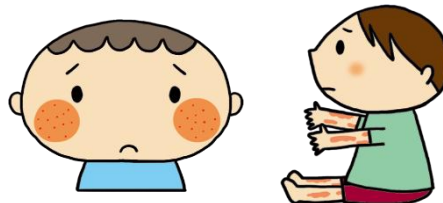
子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の対抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。こまめに汗を拭き衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに！



## りんご病



咳・鼻水、微熱が出るなど、風邪によく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体にレース編み模様のような発疹が現れます。

### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみは強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

