



### 夏の過ごし方



夏は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。

また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



### 7月の感染症情報

#### ヘルパンギーナ・溶連菌

手足口病が流行っています。

溶連菌は、正式には溶血性連鎖球菌の略です。発熱とのどの痛みです。身体や手足に小さくて紅い発疹がでたり、いちご舌（いちごのようなツブツブ）が特徴です。

#### 登園再開の目安

- ① 抗菌剤を飲んで24時間が経過してしてる。
- ② 熱が下がって24時間以上が経過している。

### 火傷にご注意を！！

夏になるとBBQ・花火などで火傷する事例が増えてきます。やけどの範囲が広範囲、火傷部分が白・もしくは黒くなっている場合は診療時間外でも受診が必要です。火傷した場合は、よく冷やすことを忘れずに!!!

