



# なつやすみが はじまります！

明日からいよいよ夏休みです！

4月から始まった園生活も4か月が過ぎ、新しい環境にも慣れたようです。

あっという間の一学期でしたが、登園する姿を見るたび成長を感じる日々でした。これも保護者の皆様のおかげやご理解によるものと感謝しています。

夏休み中も事故やケガなく楽しく過ごして元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。

## はみがきカレンダーをお配りしました！

夏休みのはみがきの習慣化にお役立てください。回数によって塗る色は、好きな色を決めてください。カラフルなすいかなど楽しみにしています！

歯ブラシのチェックも定期的に行きましょう。

歯ブラシが広がっていると、みがいた時の力が分散され、うまくみがけません。せっかく時間をかけてみがいても汚れがおちていないことがあります。



# お知らせ!

## 年長児

### MR 追加接種をお願いします！

今年度内に6歳になる年長児は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。MRワクチンは、生後12～24か月の間に1回目、5～7歳の間に2回目の定期接種が行われます。函館市では4月に案内文が個別に送付されています。**9月30日までに接種することが推奨されています**ので、まだ未接種の場合は夏休みをご利用ください。

#### MR ワクチンって？

麻しん（= Measles はしか）と風しん（= Rubella）の混合ワクチンです。

#### 副反応は？

注射した部分が赤くなったり、接種から約1週間後に発熱や発しんが5人に1人見られますが、1～2日で治まりますので心配ありません。



#### 麻しんって？

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

#### 風しんって？

「3日はしか」とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また、妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。

# 夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

## クイズ 正しい水分補給はどっち？

### ① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

### ② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

### ③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



このクイズは、正しい水分補給の方法を学ぶためのクイズです。正解は、① ② ③ すべてです。

# いざという時！ 手作り経口補水液

どこでも買える経口補水液ですが、いざという時にストックがないこともありますよね。

そんな時、自宅で簡単に手作りすることができます。

- 水 …500ml
- 塩 …1.5g
- 砂糖 …20g
- レモン汁 …少々

混ぜてよく溶かしたら完成です！

\*経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

# 手足口病に注意しましょう

## 症状



夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどろりのよいものを。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

# 8月の行事予定

- ◆ 8月28日(水)  
ニ計測 全クラス
- ◆ 8月22日(木)  
～9月19日(金)  
養護教諭教育実習 2名  
(北海道教育大学別科生)

★プール学習も2回予定されています

