

7月号 かもめひろば新聞

健康コーナー

～夏の子どもの健康トラブル～

夏は、子どもが感染症に悩まされることの多い季節です。いわゆる「夏かせ」で、ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱が代表的です。



ヘルパンギーナ

6月ごろから5歳以下の子どもが多くかかります。急に39度ほどの熱が出て、のどの奥に周りが赤い小さな水疱（すいほう＝水ぶくれ）ができます。鼻水やせきのように冬のかぜにみられる症状はありませんが、高熱とのどの痛みで食欲が低下します。2～3日すると水疱はつぶれて潰瘍（かいよう）になり、このころ熱も下がってきます。やがて1週間前後で、口の中の潰瘍も治まります。

手足口病

手のひらや指、足の裏や指、お尻などに赤い小さな発疹（ほっしん）や水疱が出ます。痛みやかゆみはありませんが、口の中の粘膜にできる水疱は破れて潰瘍になるため、痛みを伴います。38度前後の熱が出ることがありますが、出ないこともあります。ふつうは1週間前後で症状は治まるので、特に治療をする必要はありませんが、せきやくしゃみで人に感染させる病気なので、医師の診察は必ず受けてください。

便や水疱の中味からも感染するので、さわったあとには家族の方は石けんで手洗いをしてください。

プール熱（咽頭結膜熱）

急な高熱とともに、目の充血、目やに、涙目などの結膜炎の症状があらわれます。のどの腫れと痛み、鼻水やせきが出たり、おなかの痛みや下痢など消化器の症状が出ることもあります。

熱は4～5日で下がり、経過も悪くありません。結膜炎は家族にうつるので、タオルや洗面器は別にする必要があります。

食育コーナー

～『トマトジャム』を作ろう～

【材料】

- トマト…200g
- グラニュー糖…100g
- レモン汁…少々
- クラッカーまたはフランスパン



【作り方】

- ① トマトを湯むきし、2cm角にカットする
- ② グラニュー糖を加え、煮詰めていく
- ③ 煮詰まったら、レモン汁を加え、冷やす
- ④ クラッカーやフランスパンなどに塗って召し上がれ☆

7月のテーマ野菜は「トマト」です。みなさんもよく知っているリコピンを効果的に摂る為には、ビタミンEが含まれている胡麻、落花生と一緒に食べる・油を使う・加熱すると、より吸収が高まります。

旬で美味しくお買い得な時に購入して、ヘタを取ってから丸のまま冷凍保存も可能です。（約1カ月）

冷凍すると簡単に皮がむけるので、はちみつをかけて簡単デザートに。半解凍のトマトでマリネなど酢を合わせれば疲労回復効果があるので夏バテ対策にぴったりです。

先月の様子



大型絵本【はらぺこあおむし】

6月は4組4名のお友だちが参加してくれました。大型絵本や歌遊びが始まると、楽しそうな表情を浮かべながら体を揺らしていました。また、在園児も同じ空間にすることで、周りの様子に興味を持つ姿もありました。

インフォメーション

☆8月のかもめひろば☆

▽日時

8月23日（火） 10:15～11:00

▽内容

- 歌遊びを楽しもう！
- 園庭で遊んでみよう！（雨天中止）

▽申し込みについて

- 1日5組の受付をしています。また、1家庭大人1名、お子様の参加が可能です。
 - 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
 - お電話にてご予約を承ります。（平日 10時～16時）
- 江東区白河かもめ保育園 ☎03 - 3643 - 7671

▽お願い

- 当日は、参加前に検温、手指消毒をさせていただきます。
- 感染状況により急遽中止させて頂く場合もございますのでご了承ください。