



ほけんだより 7月号

令和5年7月
こひつじ保育園
看護師 松尾

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



みずあそびの事前準備



夏の水遊びが始まりました！

- * お子さんのその日の体調など、健康状態をチェックしましょう！
- * 体調によっては、水遊びが出来ない場合があります。以下の症状のほか、気になる症状がある場合はご相談ください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時は水遊びはできません。

- ・ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 風邪症状が出ている。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・ とびひ、水いぼがある。
- ・ 下痢をしている。



『うつらない・うつさない』

夏は様々な感染症が流行ります。感染症は避けられませんが、基本の手洗い、うがいが大切です。保育中、発熱以外でも嘔吐や下痢が見られた場合は、連絡をさせていただきますことをご了承ください。ご家庭でも、お子さんの体調がおかしいと思われるなら、早めの受診をおすすめします。

ご協力をお願いします。