

7月 ほけんだより

2024年7月1日 晴見保育園

暑い季節がやってきました。気温・湿度が高くなる今の時期は、熱中症や体調の崩れに注意が必要です。外遊びや水遊びで、子どもたちは元気そうに見えても意外と疲れています。おうちではゆったり過ごせる日も作り、しっかり疲れがとれるようにしましょう。



プール・水遊びの季節です



子どもたちが楽しく水遊びができるよう、準備をお願いいたします。

※持ち物には全てしっかりと名前を記入しましょう

※耳・鼻・目・のど・皮膚などの病気は治療を済ませておきましょう

また治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください

※爪を切りましょう。長い爪は怪我の原因になります

～水遊びは身体への負担が大きいです。お子さんの体調をしっかりと見ていただき、無理のないようお願いします～

以下の場合、水遊び・プールはできません

- ・熱がある。または前日に熱があった
- ・咳・鼻水が出ている。原因の分からない発疹などがある
- ・目が赤く充血している。目やにがある
- ・耳の痛みがある。耳垂れがある
- ・朝ご飯を食べていない。夜間よく眠れていない
- ・風邪薬や整腸剤など治療のための内服薬を飲んでいる
- ・体調チェック表の記載漏れ

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら



お知らせ

7月の0歳児健診
4日（木）9：15～

あれれ？ 内臓の元気が ないぞう～

冷たいものばかり
とっているぞ～



- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×カゼなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

こんなときは 体の中を温めて あげましょう！

