



7月号 ほけんだより

令和8年7月1日
辰巳第二保育園

暑い季節がやってきました！プール遊びが始まり、こどもたちの楽しそうな声が響き渡っています。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

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、口の中の水疱、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、口の中に水ぼうがができ、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。



プールの事前準備



- * 前日はしっかりと睡眠をとり、朝ごはんも食べて来ましょう！
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は長引く前に病院へ受診してしっかり治しましょう！
- * 爪を切りましょう！長いと、けがの原因となります。

！こんな時はプールに入れません！

- ・ 咳・鼻水が出る、下痢や発熱後。
- ・ かかりつけ医に禁止されている時。
- ・ 目の強い痒み、充血、普段よりも多い目やにが出ている時。
- ・ 風邪薬の内服やホクナリンテープを貼付している時。



★皮膚のケア★

こどもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。