



7月 ほけんだより

令和8年7月1日
ニチキッズ
あいずみさかふじ保育園

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。
のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにし、暑さに負けずたくさん遊びましょう！

夏に多い感染症

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。



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。

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。



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。

水遊び・プール前チェック！

- ・体温
- ・下痢をしていないか
- ・顔色
- ・発疹はないか
- ・機嫌
- ・めやには普段より多くないか
- ・睡眠時間

★その日の健康状態を必ずチェックしましょう！



おねがい

プール遊びや水遊びが始まっています。朝食をしっかり摂ってからの登園をお願いします。

またプールチェックの記入や爪のチェックも毎日おねがいします。



皮膚のケア

子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。下記のほか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。あせもができていない時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上りの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。