



# ほけんだより 7月



2025年7月  
ニチキッズ  
ぐし保育園



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。

のどが潤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

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きて、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。



## プール前チェック



今年もプール遊びがはじまります！

プールの前は必ず、お子さんのその日の

健康状態をチェックしましょう！

体調によっては、プールに入れない場合があります。

以下の症状のほかに、気になる症状がある場合はご相談ください。

### こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水や咳が出ている。下痢をしている。
- ・爪が伸びている。
- ・目やにが多く、目が赤く充血している。
- ・湿疹など皮膚に異常がある。
- ・耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



## 虫から身体を守るために！！

### ◆蚊に刺されないようにするためには…

二酸化炭素や熱、汗のおいなどを好みます。  
長袖・長ズボンを着用するなどして、対策をしましょう。

### ◆蜂に刺されないようにするには…

見かけてもいたずらしたり、巣に近づかないようにすること、香水・ヘアスプレーなども避けましょう。

※保育園ではお子様への虫除けスプレー・塗り薬・シールタイプ等(医師に処方されていないもの)の対応はできかねます。  
必要な場合は、ご家庭にて登園前に対処をお願い致します。