

ほけんだより 7月号

2026年7月

ニチキッズこじゃ保育園

暑い日が増えてきて、夏の始まりを感じさせる季節になってきました。熱い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかくだけでもとても体力を消費します。また、あせもや虫刺されなどの肌トラブルを抱え始めたお子さんも増えてきました。皮膚の清潔や食事に気をつけ、気分を爽快にしていきたいと思います。

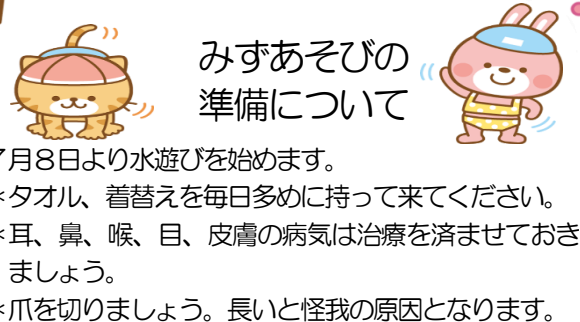


〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇

今月の保健行事

21日(火) 身体測定

※結果はコドモンにて確認ください。



みずあそびの準備について

7月8日より水遊びを始めます。

- *タオル、着替えを毎日多めに持って来てください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- *爪を切りましょう。長いと怪我の原因となります。

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。
- ・鼻水が出たり喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・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。

夏風邪の時期です！

夏に気をつけたい夏風邪は、冬とは異なり高温多湿を好むタイプのウイルスです。

夏風邪は、よく『寝冷え』と混同されますが、『寝冷え』は睡眠中の体温調節の乱れから鼻水や下痢を起こすことで、ウイルス感染によるものではありません。

夏風邪は、咳や鼻水が少なく、肺炎に移行することはあまりありませんが高熱が出たり喉が赤く腫れ上がったり、体に発疹が出たり目が充血するというのが特徴です。

基本的には“風邪=ウイルス感染症”なので治療薬はありませんが、熱や咳の対症療法としては薬は出ますので、安静にしてください。

登園届など必要になる場合もあるので、受診をお願いいたします。

代表的な三大夏の感染症！



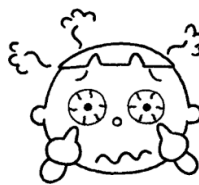
ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ、1～4日で解熱します。



手足口病

主に、手のひら、足の裏、口の中に水泡が出来、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう



流行性角結膜炎

眼が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りへの感染源となるのでタオルの共有はしないようにしましょう