



ほけんだより

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、晴れ間には太陽の日差しが夏を感じさせてくれる季節になりました。温度や湿度管理に十分気をつけて、元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

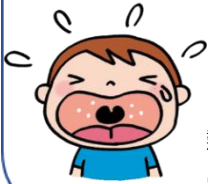
夏に流行する感染症

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。

<登園のめやす>

熱が下がって口腔内の水疱・潰瘍の影響なく、普通の食事が取れること。



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。

<登園のめやす>

熱が下がってから1日以上経過し、普通の食事がとれるようになってから。



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。

<登園のめやす>

発熱、充血等の主な症状が消失した後2日経過していること。



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。

おうちで休むときは……

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、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり・のどごしの良いものを少しずつとらせるが、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。

水分補給をしっかりと！！



水遊びが始まります



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。