



2025 年 7 月
ニチイキッズ
なんこく保育園



ほけんだより 7月

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ね。暑い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは汗をかいただけでもとても体力を消耗しています。また、あせもや虫刺されなどの肌トラブルも見られ始めています。皮膚の清潔や水分補給などに気をつけながら気持ちよく過ごせるようにしていきたいですね。

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。



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、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。



みずあそびできるかな？



みずあそび前には、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、参加でき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。

※みずあそびの可否は、こどもん「プールあそび」チェック欄をお願いします。

こんな時は控えましょう

- ・2日前まで発熱があった。(微熱も含む)
- ・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。



熱中症に注意！こどもの特徴



1. 体温や血圧の調節がうまくできない
体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。
2. 照り返しの影響を受けやすい
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人を感じるよりも高温の環境になっている。
3. 暑さに気づきにくい
遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。
4. 大人より脱水症状の悪化が早い
体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。