



ほけんだより



2025年7月
ニチキッズ
たひ東保育園



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ね。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、気分を爽快にしてあげたいですね。

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、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。



水遊び前チェック

今年も水遊びがはじまります！

水遊びの前は必ず、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、水遊びが出来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。



こんな時は水遊び出来ません。

- ・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。



冷房の使いすぎに注意！

7月は、気温が高い日が多くなります。不快な暑さや湿度の中、つい冷房に頼りがちになってしまいますよね。

しかし、低い温度に設定しすぎたり、クーラーの使いすぎには注意しなければいけません。

「25℃以下の室内に長時間いる」「外気温との温度差が5℃以上ある」という環境にしていると、「冷房病」になりやすいと言われています。

冷房病になると、頭痛やめまい、だるさなどの症状が現れます。

- ・クーラーの温度設定は **28℃**
- ・外気温との差は **3～4℃**

ご家庭でもクーラーの「使いすぎ」「頼りすぎ」には注意しましょう！