

7月 ほけんだより

暑さが続くようになり、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この時期、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても、水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。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。ご家族間の感染にもお気をつけください。

プール熱

(医師による登園許可書が必要です)

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。

流行性角結膜炎

(医師による登園許可書が必要です)

目が腫れ、充血し、目やにや涙が多く出ます。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。

ヘルパンギーナ

(保護者による登園届) 突然の

高熱と喉の痛み、口の中(のどちんこの周辺)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。

のどの痛みが強い時は、のどごしのよい食べ物と水にしみない水分摂取を!

くたくたに煮たうどん、冷たいスープ、ゼリーなど(柑橘類は×)

手足口病

(保護者による登園届) 手の平、

足の裏(手の平と足の裏の発疹は手足口病だけ)口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。まれに脳炎などの発症もあり注意が必要です。

かゆみのある湿疹は「とびひ」かも

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。膿を持ったような水疱ができ、強いかゆみがでます。かゆいからといってひっかくと大変!水疱が破れて中の液が付いた所にとびひがどんどん広がってしまうのです。水疱を見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。



爪も短く切って清潔に!

湯水あそびチェック

今年も湯水あそびがはじまります!

湯水あそびの前は必ず、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、湯水で遊べ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。

こんなときは水あそびできません

- 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。



湯水あそびの事前準備

- バッグ、水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

