

ほけんだより 6月号



令和4年6月1日
鹿児島空港わらべ保育園

梅雨の季節になりました。この時期は急に熱くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。

食中毒に注意！！

ジメジメ湿度が高くなり、気温も程よく高くなり雑菌が繁殖しやすい環境が整います。

今の時期は油断していることもあり、食中毒を起こすリスクが高まります。食品の取り扱いには十分注意してください。

食中毒予防の3大原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

！今後も感染対策のご協力をお願いします！

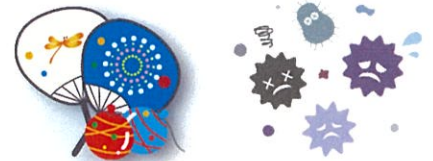
- ・手洗い、消毒
- ・密閉、密集、密接を避ける
- ・マスク着用
- ・不要不急の外出を避ける

※同居ご家族が感染や濃厚接触者となった場合は園へ必ずご連絡をお願いいたします。

ひと足お先に・・・覚えておきたい

夏の感染症

疑わしい症状がある場合は、医療機関受診をお願いします。



咽頭結膜熱【プール熱】

- 発熱
- 咽頭炎(のどの痛み)
- 目の症状(結膜炎症状)

症状は5日間程度続くことが多い
アデノウイルスによる感染症
潜伏期間：5～7日間
感染経路：飛沫・接触感染

◎医師が記入した意見書が必要です

ヘルパンギーナ

- 発熱
- 口腔粘膜に水疱

ウイルス性咽頭炎
エンテロウイルスによる感染症
アデノウイルスによる感染症
潜伏期間：2～4日間
感染経路：飛沫・接触感染

◎医師の診断を受け保護者が記入する登園届が必要です

手足口病

- 手(腕も)・足(足の裏や膝にも)
- 口・お尻やお股にも・・・

水疱上の発疹がでる
●発熱は微熱～ないこともある
エンテロウイルスによる感染症
潜伏期間：3～5日間

感染経路：飛沫・接触感染

◎医師の診断を受け保護者が記入する登園届が必要です

熱中症にならないために

～予防編～

@Hajji0123

のどがかわく前に水分をこまめにとる



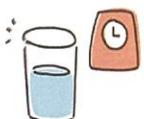
室温をこまめにチェック



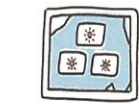
外出はしめつけない涼しい服で



無理は禁物！適度に休憩を。

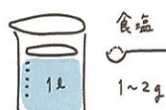


急に暑くなる日は注意しておく



天気予報をチェックしておく

スポーツドリンクや食塩水(食塩1～2g/1ℓ)



おしらせ！ 歯科検診

6月17日(金) 13:10～
はな歯科 石倉 昌平先生

※なるべく欠席のないよう
にお願いします。
欠席の場合は個別で受診に
なります。

