

7月ほけんだより

宮島わらべ保育園
令和4年7月11日
No.3

本格的な夏到来！プール遊びだけでなく、シャボン玉遊びや泥んこ遊び等夏ならではの遊びを楽しみにしている子どもたち。色々な遊びが経験できるように、体調もしっかりと整えていきましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。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。登園するときは、「登園許可証明書」が必要になります。

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。

*「登園許可証明書」が必要です。



プール熱（咽頭結膜熱）

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。

*「登園許可証明書」が必要です。

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。

*「登園許可証明書」が必要です。



流行性角結膜炎（流行り目）

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。

*「登園許可証明書」が必要です。



- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病

登園届が必要です！

- ・プール熱（咽頭結膜熱）
- ・流行性角結膜炎（流行り目）

出席停止扱いとなり、登園の際は医師の意見書が必要です！

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸水性・通気性がある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴などスキンケアで収まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給をしましょう。

クイズ 正しい水分補給はどっち？

①飲むなら？

A 炭酸飲料やジュース B 水や麦茶

②飲み方は？

A のどが渴いたら飲む

B のどが渴く前から飲む

答え ①-B ②-B