



ほけんだより

8月号



令和7年8月1日

大宮みちのこ保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。園でも体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくれたらと思っています。感染症も流行る季節です。登園前のお子様の体調チェックをお願いします。

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、口の中の水ほう、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。

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。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭く、衣服を着替えるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、症状が悪化した場合は皮膚科や小児科の受診をお願いします。



水分補給について

身体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは遊びに夢中で、喉の渇きに気が付きにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるため、水かお茶を飲む②飲み物は冷やしすぎない③こまめに水分摂取をする。上記の点に注意し上手に水分を摂りましょう