



# ほけんだより 7月号

令和 6 年 6 月 28 日  
きたひだまり保育園  
園長 大石雅一  
看護師 高倉文

暑い日が続くようになり、今年も熱中症に注意しなければなりません。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が潤いていなくてもこまめに水分摂取をするように心がけましょう。園でも、熱中症指数を確認しながら、水遊びなどの遊びを楽しみたいと思います。

## 夏に多い感染症

夏に多くみられる感染症は、予防を心がけていても、かかってしまうことも多くあります。感染症予防の基本は、手洗いとうがいです。せっけんをよく泡立て、こまめに丁寧な手洗いを心がけましょう。

### 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。



### 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。



### 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。



### 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。

### とびひ（伝染性膿痂疹）

強いかゆみ特徴的です。透明な水ぼうができて白くにごってきます。かきむしることで水泡が破れ周りにも移り広がります。

### 水いぼ（伝染性軟属腫）

2～5ミリの半球状でやや硬く真ん中がくぼんだいぼができます。かゆみを伴います。わきの下・わき腹・足の付け根によくできます。

## 水遊びOK? チェックリスト

子どもたちの大好きな水遊び。元気に楽しくできるように、毎朝の体調チェックをお願いします。

熱はありませんか？

食欲はありますか？

前日、よく眠れましたか？

目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

せき・鼻水は出ていませんか？

咳、鼻水がひどい場合は、症状が悪化する可能性があります。

ホクナリンテープは貼っていませんか？

ホクナリンを貼っている時は、病状の悪化にもつながります。水遊びの有無に限らず必ず担任にお伝えください。

耳の痛みや耳垂れはありませんか？

皮膚に異常はありませんか？

虫刺されによる傷やただれ、水いぼの掻壊しの傷が乾燥していない場合は水遊びは避けましょう。とびひにも繋がりますので、必ず保護をしてください。



### 6月の感染症

溶連菌感染症 1名

ヘルパンギーナ 1名

RSウイルス感染症 1名

### 7月の予定

16日(火)0.1.2歳児身体測定

17日(水)3.4.5歳児身体測定

26日(金)0歳児健診