



ほけんだより

これから本格的な夏がやってきます。水遊びや虫取りなど、子どもたちにとって楽しい季節です。過ごしにくい日が続き子どもたちへの負担も大きく、食欲が落ちたり・夏風邪をひいたり、汗や紫外線虫さされによる肌トラブルが増えてきます。ひどくなってしまううちに早めに治療しましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

特徴

- ・38～40℃の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血・まぶたが腫れる・涙や目やにがでる

登園再開目安

熱や目の症状が治まったあと2日が経過したら。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日で破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。
- ・高い熱が数日続くことがある。

登園再開の目安

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が取れるようになったら。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり、食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら・足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひら・足の裏にポツポツができる

登園再開の目安

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が取れるようになったら。

のどが痛いときの食事のポイント！

- ・つめたいもの

ゼリーやプリン・アイスクリームなどの冷たいものはのどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすい

- ・やわらかく飲み込みやすいもの

あまり噛まずにのど越しよく食べられる、うどんやお粥がオススメ



汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう。



①お風呂でよく洗いましょう

汗にふくまれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルで拭きとるといいでしょう。

②夏でも忘れずに保湿しましょう。

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切。

③寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ています。寝る前に、背中とパジャマの間に、タオルなどはさんでおき、あとでそっとむいれおくといいでしょう。

* あせも・虫刺されがないかのチェックして早めに対応を・・・。



④ 爪は短く切りましょう。

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめをみてこまめにきってあげましょう。



6月の園児休み報告

育心こども園

発熱	31名・59日休み	感染性胃腸炎	2名・9日休み
溶連菌感染症	1名・1日休み	コロナ	2名・9日休み
インフルエンザ	11名・17日休み	中耳炎	2名・2日休み
咳・鼻水と咳	6名・6名・8日休み	下痢	5名・13日休み

美童保育園

発熱	3名・4日休み	感染性胃腸炎	2名・8日休み
インフルエンザ	2名・8日休み	咳・鼻水・咽頭痛	1名・1日休み

