

ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
エリナ保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。
身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。涼しい時間帯に外遊びをして、たくさん遊んだ後は、
おうちでゆっくりと疲れをとるようにしましょう♪

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。
他の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。



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。



❀皮膚のケア❀

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。
放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、
体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。



汗をかいたら、こまめに
シャワーを浴びたり、
濡れタオルで優しく
拭き取りましょう。

お風呂上がりは、バスタオルで
しっかり体を拭きましょう。
あせもができている時は、上から
優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、
保湿クリームをつけましょう。

水遊び前チェック!

- ・熱はありませんか？
- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？

