

ほけんだより 7月

令和6年7月1日発行 なんぶこども園



7月の保健目標

夏を元気に過ごす

(水遊びの指導・水分補給の配慮)

汗には体温を調節する役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

また、気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

6月に見られた感染症

- 肺炎球菌感染症
- 溶連菌
- 手足口病
- 流行性角結膜炎
- アデノウイルス

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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。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もあります。

[登園再開の目安]

熱や口の中の水泡が治まり、
普段の食事が摂れるようになったら



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、目の充血や痒みなど結膜炎のような症状も出ます。

[登園再開の目安]

熱や充血など主な症状が治まった後、
2日を経過したら

流行性角結膜炎(はやり目)

目の腫れ、充血、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。

[登園再開の目安]

充血など目の症状が
治まっていること



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。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。

[登園再開の目安]

熱や口の中の水泡・潰瘍が
治まり、普段の食事が摂れる
ようになったら



蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを引き起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐ腫れてびっくりすることがあります。

1～2日後に
腫れてくる



刺された翌日くらいから、赤く腫れたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要であったり、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどい時は早目に小児科や皮膚科に相談しましょう。



保健指導を行いました！



今回は、生活リズムと手洗い・うがいの保健指導を行いました。早寝・早起きをして朝ご飯をしっかり食べること。朝の支度は、出来ることは自分でしようね！とお約束しました。『あわあわ手洗いの歌』を歌って手洗いの練習をしました。YouTubeで見れるのでぜひお子さまと一緒にやってみてください！！