

うのすまい保育園

7月ほけんだより

R7・7・1発行
担当 かわさきけいこ

梅雨があけると、子どもたちにとって楽しい夏がやってきます。水遊びが始まる前に、水いぼ・とびひなどの皮膚の病気や、結膜炎・中耳炎など目・耳・鼻の病気が疑われたら早めにお医者さんに相談しましょう。

基本的な感染予防対策をお願いします

ゼロにならない感染症

ニュースでも耳にするように、現在は季節を問わず様々な感染症が増減を繰り返しています。以前はあまり聞くことがなかった百日咳の急増、検査をしても原因がはっきりしない熱を伴う風邪症状、下痢などの胃腸症状も見られます。

感染症の集団発生を予防するためにも、日頃から外出後、食事の手洗い・うがいを心がけましょう。抵抗力を上げるためには、早寝・早起きと規則正しい食生活が大切です。夏、たくさん遊べるように今からしっかり健康な体づくりをしていきましょう！

保護者のみなさんへお願い

入園・進級から3ヶ月が過ぎました。

☆お子さんのおしぼり、コップを今一度ご確認ください。頑固な黒カビ、毎日洗っていても取れない茶渋で変色していませんか？梅雨の時期は雑菌が増えやすく、衛生的にも良くありません。お子さんが毎日お口を付けて使うものです。定期的に消毒・交換してきれいなものを持たせてくださいね。

☆気温があがり、汗をかくことが多くなりました。汚れ物を持ち帰ったから、お着替えの補充をお願いします。服や持ち物には分かりやすい場所に本人の名前で記名をお願いします。

☆子どものことばかり心配をしがちですが、私たち大人も普段より少し早めに布団に入るようにしましょう。お子さんの元気な笑顔は保護者さんの健康があってこそ。体が暑さに慣れるまで、疲れを引きずらないように工夫していきましょう☆

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 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度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、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日ほど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多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がと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
- ・手のひらや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、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがちです。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

歯科健診が終わりました。健診の結果は個別にお伝えしています。歯医者さんはむし歯を治療するところとかがちですが、乳幼児期からかかりつけ医をもって定期的に診てもらおうことでむし歯の予防・早期発見ができますよ！

乳歯は生え変わるからむし歯になってもいいかといえば、そうではありません。特に臼歯の生え変わりは10歳以降で、小学4年生頃までは今の歯を使うことになります。寝る前の歯磨きは親子のふれあいタイムとして、仕上げを丁寧にしてあげましょう。