



# 7月保健だより

保育園夢未来東雲園  
H30年7月18日

あっという間に7月になりました。今年は梅雨明けが早く、これから暑い日が続きます。体力の消耗が激しいこの季節、夏ならではの遊びがたくさん楽しめるように十分な睡眠と休息をとって、夏を元気に過ごしたいですね。

## 嘱託医 のすえ先生より

高熱の子どもが多くみられます。  
体調の変化があれば  
早めの受診をお願いします。  
手洗いうがいをして予防しましょう。



## ◎夏に多く見られる感染症

「夏かぜ」と呼ばれる感染症はいくつかあります。  
夏は暑さで体力を消耗しやすく、抵抗力が減り、  
感染症にかかりやすくなります。

### ○ヘルパンギーナ

高熱 のどの痛み  
口の中に水疱（特に喉）

### ○手足口病

手足や口の中に小さな発疹、水泡

### ○咽頭結膜熱（プール熱）

症状 高熱 喉が赤い 喉が痛い  
目が赤い（結膜炎）

### ○流行性角結膜炎（はやり目）

症状 目の充血 目の痛み 目ヤニ  
まぶたが腫れ発熱することもある

感染症予防には、手洗いうがいが最も重要です(\*^^\*)



## 感染症 Q&A

Q 手足口病、ヘルパンギーナ、とびひ、水いぼなどは  
治癒していなくても保育園へ行ってもいいです  
か??

A、夏にかかりやすい病気で難しいのが登園届に区分  
されている感染症です。

例えば、手足口病やヘルパンギーナ等は受診した際  
に、治癒の状態を見て、集団生活に問題はないかをお  
医者様に診断して頂き、許可が出たらお預かりが出来  
ます。

とびひ、水いぼ等もジュクジュクしている状態や他の  
お子さんへの感染の問題がないか、診断を受けてくだ  
さい。また、とびひは接触すると他のお子さんへ感染  
しますので、洋服から出ている部位はガーゼ等で覆っ  
て登園してください。炎症がある場合は水遊びは出来  
ませんので、病院で水遊びの有無も確認してくださ  
い。

## 夏バテに気をつけよう！

暑さが元となる夏バテの主な原因。

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

夏バテをしない為に(\*^^\*)

○こまめに水分補給をする

○温度差や体の冷やし過ぎに注意する

○睡眠をしっかり取る

○1日3食いつも以上に栄養バランスを心がけ  
る。