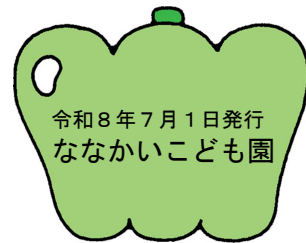




7月のほけんだより



令和8年7月1日発行
ななかいこども園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。

7月になり天気がよければ、プールも実施していきます。子ども達も元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごし、早く眠れるように生活リズムを整えてください。

プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱は何度ですか？
- 食欲はありますか？
- 前日、よく眠れましたか？
- 目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？
食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいです。

毎回コドモンのプール項目の入力を忘れずに。
少しでも心配な点がある場合は、
直接保育者にご相談ください。

気をつけよう！夏にはやる病気

ヘルパンギーナ

高熱とどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、発熱も伴う。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ほうができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、
1日以上たって普段の
食事ができるようになったら。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ほうができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

目の症状が気になったら、こんな病気かも！？

どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いので注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱

症状

- 発熱（38℃以上）
- のどの痛み
- 目の充血
- 目やに、涙
- ※熱は3～5日続く

ケア

- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をして脱水予防を

流行性角結膜炎

症状

- 目の充血
- 目やに
- まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

ケア

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う



眼科

※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。