

# ほけんだより 7月号

令和5年7月1日  
つるた保育園

暑い日が続くようになり、夏の始まりを感じさせる季節になってきましたね。体が暑さに慣れていない、湿度の高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。暑い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかいただけでも体力を消耗します。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが潤いていなくても水分をこまめに摂取するよう心がけましょう。また、あせもや虫刺されなどの肌トラブルを抱え始めたお子さんも増えてきました。園では適宜エアコンを使用し快適に過ごせるよう努めてまいります。ご家庭でも皮膚の清潔や食事に気を付けて、楽しい夏の季節を満喫しましょう。

## 6月の感染症

●溶連菌感染症・・・1名 ●突発性発疹・・・5名

●RSウイルス・・・4名 ●ヘルパンギーナ・・・17名 ●ウイルス性胃腸炎・・・2名

※6月は、夏力ぜという診断で急な高熱が出たり、長引く咳症状が見られるお子さんが多くいました。“ただの風邪”“されど風邪”です。体調が戻らない状態で登園し、またすぐに発熱をしてしまう・・・というお子さんが見られます。これからは暑さも増し、体温調整が未熟な子どもたちにとっては体調管理も難しくなってくると思います。

園でも温度、湿度管理をし、こまめな水分補給と、一人一人の体調の把握をしながら保育に努めてまいります。

保護者のみなさまも、お子さんの体調が優れない時には無理せず体調が戻ってからの登園をお願い致します。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。他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。

### 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、のどの痛み、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。※意見書が必要



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのど越しのよい物を食べましょう。※登園届けが必要



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より目やにや涙が出ます。周りへの感染源となるので、タオルは共用しないようにしましょう。※意見書が必要

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、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。※登園届けが必要

## 楽しいプールあそびのために

子ども達の大好きな水遊びが始まっています！  
お子さんのその日の健康状態をチェックしましょう！

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳鼻科で耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

## 水いぼ Q&A

**Q. 水いぼって何？**  
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大の水いぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

**Q. うつろの？**  
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつろします。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

**Q. 登園やプールは？**  
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

**Q. どうやって治すの？**  
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまふような場合は医師に相談のうえ、治療を。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

**水分補給のコツ**

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう