



# ほけんだより 7月号

令和6年7月1日  
三永太陽保育園



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていな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。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。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。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、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。



### 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、喉の痛み、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。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、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。

## プール前チェック!

- ・ 爪は伸びていませんか?
- ・ 皮膚に異常はありませんか?
- ・ 熱はありませんか?
- ・ 鼻水や咳はでていませんか?
- ・ 目やにや充血はありませんか?
- ・ 食事や睡眠はとれていますか?



## 予防接種チェック表を配布します

7月中旬に予防接種チェック表を配布します。新たに受けた予防接種や健診があれば記入し提出をお願いします。



全員ではなく  
該当者のみ  
配布致します。  
ご協力をお願い致します。

## 猛暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう

- ・ 衣類で調整!
- ・ 室内の温度差を少なくする!
- ・ 冷風が直に当たらないようにする!

