



ほけんだより



令和4年7月1日 あいあい浜寺中央こども園

気温・湿度共にぐんぐん上がり、いよいよ夏本番です。熱中症にも注意が必要です。からだ暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいです。健康に過ごせるよう、睡眠や食事、皮膚の清潔に気を付けましょう。

気をつけよう！ 夏に流行る感染症

夏の3大感染症と言われる「ヘルパンギーナ」「手足口」「プール熱」が流行する時期です。予防のために手洗い・うがいが有効です。引き続き丁寧な手洗いで元気に夏を過ごしましょう。

● ヘルパンギーナ

突然の高熱が3日間ほど続き、のどや上あごに水疱ができます。口以外には発疹がでません。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。

● 手足口病

手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができます。伝染性のウイルス性感染症です。熱は出ない事が多く、微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため脱水に気をつけましょう。

● 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の高熱が5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。主な症状（発熱・咽頭発赤・目の充血）がなくなると2日経過するまでお休みしましょう。※医師の登園許可書が必要です。



今年度はプール活動を実施します。子ども達ものびのびと水遊びや、プールを楽しめる様に時間や人数を調整するなど、コロナ対策や安全面への配慮をしながらの活動となります。引き続き保護者の皆さまにも体調管理などご協力をお願いします。

水遊び・プールのある日は、念入りに健康観察をしましょう。

- *熱はありませんか？ *咳をしたり、鼻水が多かったりしていませんか？
- *お腹が痛かったり、下痢や便がゆるかったりしていませんか？
- *結膜炎や中耳炎など、目や耳の病気ではありませんか？ *普段と様子が違うなど
体調不良で薬を服用している場合も、入水できません。



熱中症に気をつけよう



水分補給

子どもは適切なタイミングで水分を補給できないことがあります。のどの渇きを訴えられない低月齢の子どもは、おしっこの量や回数で脱水をチェックしましょう。

子どもの状態をしっかりチェック

子どもは発汗能力が未熟です。顔が赤い、汗を大量にかいている時は要注意です。涼しい場所へ移動して、衣服も気候に合わせて選びましょう。

長時間の外出は控える

子どもの背丈では、大人より+3度高い温度の環境にいます。日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間、日なたにいるのは避けましょう。車内も同様、エンジンを切った15分後には50度を超える場合があります。

体温調節能力が未熟なため、短時間でも生命に



6月感染症発生状況

・とびひ…1名



今月の行事

※歯科検診…5日（火）9：30～

甲田歯科医院 甲田医師の診察

※乳児身体測定…13日（水）

※幼児身体測定…14日（木）

