



ほけんだより

7月号



2025年7月7日

さんいく保育園有明
看護師

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。身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。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑い夏を乗り越えていきましょう！

★気を付けたい 子どもの夏風邪

★ヘルパンギーナ

突然の高熱(38~40℃)と咽頭の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴。症状が軽ければ、1~4日くらいで解熱する。

【登園の目安】

熱や口の中の水ほう、口内炎が治まり、
普段の食事がとれるようになってから。

医師判断の下、保護者記入の『登園届』が必要です。



★手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、
発熱することもある。

【登園の目安】

熱や口の中の水ほうの影響がなく、普段の食事がとれるよう
になってから。

医師判断の下、保護者記入の『登園届』が必要です。



★咽頭結膜熱(プール熱)



高熱(38~40℃)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症状も出る。

【登園の目安】

主な症状が完全に消えてから2日経過した後
医師による『意見書』が必要です。

★おうちで休むときは

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが
出やすく、食べるのを嫌がりがち。ゼリーなどの口当た
りのよいものを少しずつとらせ、脱水にならないよう
に気を付けましょう。夏風邪は、どれも特効薬はありま
せん。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにく
く、長引きません。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。
放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、
体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。
下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的で
す。



汗をかいたら、こまめにシャワーを
浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでし
っかり体を拭きましょう。あせも
ができている時は、上から優しく
押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔
な状態で、保湿クリームをつけ
ましょう。

以下の場合水遊びができません！

- ・発熱している、解熱後24時間経っていない
 - ・咳・鼻水などの風邪症状がある
 - ・薬を飲んでいる、貼用薬を貼っている
 - ・軟便・下痢が出ている
 - ・目ヤニが出ている、目が充血している
 - ・朝ご飯を食べていない
 - ・からだにジュクジュクした傷がある、とびひがある
 - ・アタマジラミがある
- その他皮膚疾患がある場合は、園で判断させていただきます

毎朝の体調確認をよろしくお願いします。

