

ほけんだより 7月号

2025年7月

さんい保育園 清澄白河

看護師 大久保

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中、のどに白っぽい水ぼうがで、2〜3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。



手足口病

口の中に水ぼうがで、痛みのため飲食を嫌がります。その後手のひら、足の裏などに、赤っぽい水ぼうがで痛みます。発熱する場合もあります。



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察を受けましょう。

登園の際は**医師の意見書**が必要なものもありますのでご確認ください。

咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が数日続き、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。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手洗い、タオルなどの共有はやめましょう。

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。感染力が強いので、タオルやティッシュ、洗面器など顔に触れる物の共有は控えましょう。



おうちで休むときは・・・

水分補給をしっかり

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。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。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。

転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア



赤ちゃんや子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋内にジワジワと出血して、時間差で症状が出ること。頭を打ったら、24時間はご自宅で注意深く様子を見てあげましょう。

すぐ病院に！

一つでも当てはまる場合

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きはいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

まずは、患部を冷やし、安静に！



左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、**24時間は自宅で安静**に過ごし、数日間は注意して様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
- **頭蓋内に出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。**
- 症状が出てきたらすぐに受診する。
- 夜寝ているときの様子もチェックする。
- **睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。**



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出てくる
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない

水遊びができるか、 毎朝の健康チェックをお願いします

- ✓ 体温
- ✓ 咳・鼻水
- ✓ 顔色
- ✓ 機嫌
- ✓ 睡眠時間
- ✓ 食欲はあるか
- ✓ 下痢をしていないか
- ✓ 皮膚に異常はないか
- ✓ 目やにはないか
- ✓ 充血はないか
- ✓ つめは伸びてないか

※ 水遊びでの感染症の感染者を増やさないためにご協力をお願いします。

★7月の予定★

*0歳児健診：7月9日(水) 9時半～

※ 6月の「全園児内科健診」を受けていないお子さまもこの日に健診です。

身体測定	ひよこ	7/16(水)	あひる	7/15(火)
	うさぎ	7/10(木)	ひつじ	7/11(金)
	ろば	7/18(金)	はと	7/14(月)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。