

ほけんだより 7月号

令和8年7月
かすみ台第三保育園

☀️ 暑い夏を元気に過ごしましょう！

梅雨が明けると、気温や湿度が高くなり、体に負担がかかりやすくなります。十分な睡眠と朝ご飯をこころがけ、元気に登園しましょう。

😓 熱中症に気を付けましょう

子どもは大人より体温調整が苦手です。

- ・朝食をしっかり食べる
- ・水分をこまめにとる
- ・帽子をかぶる
- ・汗をかいたら着替える

💎 感染症予防

夏は感染性胃腸炎や手足口病、ヘルパンギーナなどが見られます。

- ・石けんで手を洗う
- ・タオルの共用は避ける
- ・発熱や嘔吐、下痢などの体調不良時は無理をせずに休養しましょう



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。