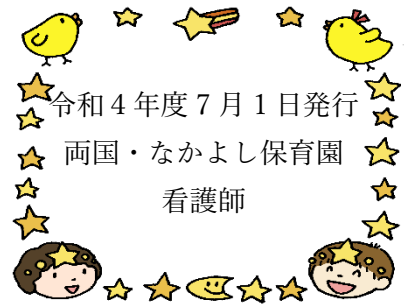




# ほけんだより



令和4年度7月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

だんだん日差しが強くなってきました。暑さや気温の変化で疲れもやすい時期です。ご自宅ではゆっくり過ごせるようにご配慮ください。また、7月はプールが始まります。プールカードに記入して頂き、当園するようにご協力をお願いします。

**7月の保健行事**  
 〇歳児・幼児内科健診  
 7月14日10時  
 もも組、すみれ組、ゆり組、ひまわり組は登園のご協力をお願いします。

**6月の感染症**  
なし

## 夏の感染症

### ヘルパンギーナ

**症状：**高熱、のどの痛みが特徴です。

**対応：**のどの痛みは熱がさがってからも続くことがあります。解熱後1日以上経過し、普段の食事ができれば登園可能です

### 咽頭結膜熱（プール熱）

**症状：**39℃以上の発熱とのどの痛み、目のかゆみ、痛み、充血、涙など結膜炎のような症状がでるのが特徴です。

**対応：**自宅で安静に過ごしましょう。解熱し、主要症状が無くなってから2日以上経過したら登園可能です。

### 手足口病

**症状：**手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうや赤い発疹がで、熱が出ることもあります。

**対応：**解熱後1日以上経過し、普段の食事がとれれば登園可能です。

## 熱中症

通常、人は汗をかいて体温調整をします。しかし、体の水分や塩分が足りなくなると、汗がかけなくなり、体温が上がることによって、熱中症になります。また、子どもは温度変化の影響を受けやすく体温調整がうまくできないため、熱中症になるリスクが高くなります。さらに、マスクを着用することによっても、皮膚から熱が逃げにくく、気付かないうちに脱水になるなど、体温調整が難しくなり、熱中症のリスクが高くなります。

### 予防のポイント

- 外に出るときは必ず帽子を被る。
- のどが渇く前に水分を取り、汗をかいた時は塩分も取る。
- 睡眠とバランスの良い食事を摂る。
- エアコンや扇風機を使い、室温管理をする。

### 熱中症とおもったら

- 涼しいところで休ませる。
- 水分補給を行う。（イオン飲料水などの塩分の入った水分を補給する。
- 体を冷やす。