



ほけんだより

令和7年7月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師

本格的な夏がそこまできています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節。体は意外に疲れています。食事や睡眠にいつも以上に気をくばり、ゆったり過ごす時間もつくりましょう。

7月の保健行事

7月17日(木) 14:30～ 内科検診

すみれ組・ゆり組・ひまわり組の園児対象

0歳児健診も一緒に行います。

質問表を数日前にお渡ししますので、園医に質問がある方はご記入して提出してください。

6月の感染症

- ・手足口病
- ・突発性発疹

気をつけよう!! 夏の感染症

咽頭結膜熱 (プール熱)

喉と眼に炎症が起こり、高い熱がでます。うつりやすいです。

特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・白目が充血しまぶたがはれる。涙や目ヤニがでる。

ヘルパンギーナ

突然高い熱がでて、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで潰れて潰瘍になって痛みます。原因となるウィルスが複数あるため、繰り返しかかる事があります。

特徴

- ・口の中、喉に白っぽい水ぶくれができる。
- ・高熱が数日続くことが多い。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ痛みの為飲んだり食べたりをいやがります。この時に熱がでますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウィルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる。
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる。

おうちで休む時は・・・

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。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしの良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。夏風邪はどれも特効薬がありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。



6月5日、18日の2日間でひまわり組・ゆり組の歯科指導を実施しました。歯科衛生士を目指すお姉さんたちに一人一人丁寧に磨き方を教わっていました。短い時間でしたが、楽しい時間を過ごすことができました。保護者の皆様には持ち物の準備にご協力いただきありがとうございました。

