



ほけんだより 7月号

令和 7 年 6 月 30 日

国立ひまわり保育園

暑い日が続くようになり、今年も熱中症に注意しなければなりません。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。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくてもこまめに水分摂取をするように心がけましょう。園でも、熱中症指数を確認しながら、水遊びをなどの遊びを楽しみたいと思います。

夏に多い感染症

夏に多くみられる感染症は、予防を心がけていても、かかってしまうことも多くあります。感染症予防の基本は、手洗いとうがいです。せっけんをよく泡立て、こまめに丁寧な手洗いを心がけましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、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。



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。



プール熱（咽頭結膜熱）

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。



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。

とびひ（伝染性膿痂疹）

強いかゆみ特徴的です。透明な水ぼうがで、白くにごってきます。かきむしることで水泡が破れ周りにも移り広がります。

水いぼ（伝染性軟属腫）

2～5ミリの半球状でやや硬く真ん中がくぼんだいぼができます。かゆみを伴います。わきの下・わき腹・足の付け根によくできます。

水遊びOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きな水遊び。元気に楽しくできるように、毎朝の体調チェックをお願いします。

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 前日、よく眠れましたか？
- ☐ 目やにや充血はありませんか？
朝だけの目やにには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- ☐ せき・鼻水は出ていませんか？
咳、鼻水がひどい場合は、症状が悪化する可能性があります。
- ☐ 気管支拡張剤のテープ（ホクナリンテープ等）は貼っていませんか？
ホクナリンを貼っている時は、病状の悪化にもつながります。水遊びの有無に限らず必ず担任にお伝えください。
- ☐ 耳の痛みや耳垂れはありませんか？
- ☐ 皮膚に異常はありませんか？
虫刺されによる傷やただれ、水いぼの掻壊しの傷が乾燥していない場合は水遊びは避けましょう。とびひにも繋がりますので、必ず保護をしてください。

6 月の感染症

とびひ 1 名

その他風邪症状による長引く咳が流行しています。

7 月の予定

7/10(木)0.1 歳児身体測定

7/14(月)0.1 歳児身体測定

7/15(火)2 歳児身体測定

7/16(水)3.4.5 歳児身体測定