



ほけんだより



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。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。普段の生活で体を少しずつ慣らし、のどが乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。



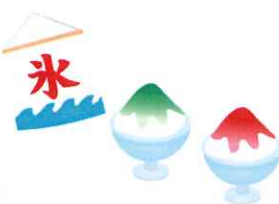
7月の保健行事

- ・ひよこ、なかよし
身体測定・・・7/5（火）
- ・あひる、ペンギン
身体測定・・・7/6（水）
- ・0歳児健診・・・7/12（火）



6月の健康状況

- 発熱・・・・・・・・・・17名
- アデノウイルス・・・・1名
- 手足口病・・・・・・・・1名
- 咳・鼻水・・・・・・・・10名
- 嘔吐・下痢・・・・・・3名
- 中耳炎・・・・・・・・・・2名
- 結膜炎・・・・・・・・・・1名



夏に多い感染症



夏に気を付けたい感染症で、ウイルス感染によっておこる病気です。他の人への感染力も強いので、気になる症状が見られたら受診をして、医師の診断を受けましょう。

● 代表的な夏風邪の種類と症状の特徴

病名	原因ウイルス	発疹	熱	体の様子	症状
手足口病	エンテロウイルス属	出る	微熱が出る子も	元気なことが多い	水疱のある湿疹が手のひら、足裏、ひざ、おしりなどにできる。口の中にも赤い発疹ができて痛むことも
ヘルパンギーナ	エンテロウイルス属	出ない	高熱	ぐったり	39℃以上の高熱と、のどに水疱ができ、その後水疱がつぶれて、強い痛みが出る。2～3日で熱は下がり、1週間ほどで自然に治る
咽頭結膜熱（プール熱）	アデノウイルス	出ない	高熱	ぐったり	突然、39～40℃の高熱が出て、全身がだるく、のどが腫れて痛む。結膜炎を伴う。熱は4～5日続き、1週間ほどで自然に治る
流行性角結膜炎（はやり目）	アデノウイルス	出ない	出ない	元気なことが多い	結膜（白目）が充血し、目やにや涙が出る。目がごろごろしたり、耳の前のリンパ節が腫れることもある。感染力が強く、治るのにも約2週間程度かかる

* 体の様子や症状には、個人差があります。

夏の暑さから子どもを守りましょう



子どもの特徴

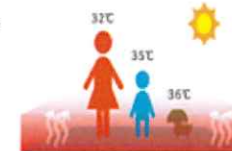
体温や血圧の調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は血圧や体温などの調整機能が未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



照り返しの影響を受けやすい

身長が低いことやベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい



遊びに熱中している時や眠っている時は、のどの渇きに気づかず、脱水症状が起こりやすいです。乳児は特に自ら水分補給や衣類の調節をすることができません。

大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすくなわずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



なかよし（3、4、5歳児）の刷掃指導がありました！！

6月10日に歯科衛生士の方（2名）による刷掃指導がありました。ねこ、とら、らいおん組と別々にクラスごとお話を聞きました。年齢ごと表現や言葉などを変えてくださり、わかりやすくおはなししてくれました。また、虫歯の写真や紙芝居などみせてくださり、みんな興味津々で見っていました。とても静かに話を聞いていましたよ♪

食べ物で、虫歯になりやすいものと、なりにくいものを分けるクイズをやりました。「食べたら歯をみがく！」「みがいた後はおとなの人に仕上げみがきをしてもらおう！」と大切なことを指導の最後にみんなで言いました。

次は秋に2回目の指導をしていただく予定です！感染状況で変更があるかもしれませんが、日程など決まったらお伝えします！！