

ほけんだより 7月号

令和8年7月1日 青梅梨の木保育園

はじめじめした蒸し暑い日が続いています。今年も暑さの厳しい夏になることが予想されています。こどもたちの体調に注意しながら保育を進めていきます。生活リズムを整えて、体調管理に努めましょう。熱中症予防のためにも、朝食をしっかりと食べてから登園してください。朝食を食べていないと熱中症になるリスクが高くなります。バランスの取れた食事を心がけましょう。朝食にお味噌汁やスープを飲むと水分と塩分の両方を摂取することが出来ていいようです。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくなつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、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。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

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、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよ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。



特徴

- ・ 38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

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いやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



・ 4歳児クラスの視力検査を2日（木）に行います。

・ 先日行われた歯科検診では、「歯のケアがきちんと出来ているお子さんが多いです」

ね」と園医の上田先生から話がありました。保護者のみなさんが日々丁寧に関わっているからこそ、良い状態が維持できているのだと思います。これからも定期的に検診を受けながら、お子さんの歯の健康を守っていきましょう。むし歯の可能性があったお子さんは、早めに受診をしましょう。