

保健だより

令和7年度 7月号
丸森ひまわりこども園



梅雨が明けると、暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすいため、体調管理が大切な時期です。プールや水遊びも始まりました。温度・湿度ともに上昇し、子ども達の身体は大人が思うよりも意外と疲れています。プール活動・水遊びを楽しむためにも、朝ごはん、早寝、早起きの習慣づけをよろしくお願いします。

気をつけよう！夏に流行る病気!!

夏に気を付けたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。ウイルスの感染によって起こり、他人への感染力も強いので、必ず受診をして主治医の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ 潜伏期間2~4日 登園届必要

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。乳児はミルクの飲みが悪くなります

アデノウイルス感染症(咽頭結膜炎) 潜伏期間5~7日 登園届必要

高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでます

手足口病 潜伏期間3~6日 登園届必要

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ほうができ、熱がでることもあります

※全国的に「百日咳」や「りんご病」が流行しています。ご注意ください!!

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
● おなかを冷やさない



病後児保育事業

「嘔吐処理講座」への参加ありがとうございました!!

「実際に処理の練習ができて良かったです」

「嘔吐物にキッチンペーパーなどをかぶせるなど、感染を広げないようにすることを学びました」など感想をいただきました。

※感染を広げないようにするポイントは、嘔吐物を処理する時はハイターで消毒すること。マスクと手袋を使用することなどがあげられます。

