



健康だより

令和8年度 7月号

丸森ひまわりこども園

こども園で、流行性角結膜炎（はやり目）が出ました。また、発熱・咳・鼻水の症状でお休みするお子さんが増えてきました。いつもと様子が違う場合は、登園時に保育者に伝えていただき、症状の悪化が見られる場合は、通院のご協力をお願い致します。

気をつけたい 夏風邪

・咽頭結膜炎（アデノウイルス）＝プール熱

咽頭と目に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでもまめに手を洗い、タオルなどの共有はやめましょう。

- 特徴**
- ・38～40度の高い熱が数日続くこともあります
 - ・のどが痛い
 - ・白目が充血し、まぶたがはれる、涙や目ヤニが出る

・ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。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。

- 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



・手足口病

最初に口の中にポツポツができ、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、繰り返しかかることがあります。

- 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ります

！！意外と気付きにくい梅雨時期の熱中症！！

熱中症といえば、真夏の炎天下の中で起こりやすいイメージですが、熱中症は湿度の高い梅雨の時期から気をつけなくてはなりません。

真夏は動くとたくさん汗をかきますが、梅雨の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなります。さらに子どもは、まだ身体が暑さに十分慣れていないため、体温調節をする準備が不十分なのです。こども園では、活動の合間に何度も水分補給をしていますが、ご家庭でも就寝前や起床後、お風呂上りや軽い運動をした後は、しっかり水分を補給していきましょう。

夏の肌トラブル



・蚊に刺されたとき

小さな子どもは刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることがあります。かき壊さないよう、早めに手当しましょう。

- ケアは**
- ・刺されたところを水で洗い流します。
 - ・かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオル等で包んだ保冷剤を当てたりして、かゆみをやわらげます。

・あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部分に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

- ケアは**
- ・シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう

肌トラブルを防ぐために爪を短く切る！冷やす！かゆみ止めを塗る！
治りが悪い、患部が広がった時は小児科や皮膚科を受診しましょう！