7月 ほけんだより

令和６年７月　あいあい浜寺中央こども園

気温・湿度共にぐんぐん上がり、いよいよ夏本番です。熱中症にも注意が必要です。からだが暑さに慣れていないため、体調を崩しやすいです。健康に過ごせるよう、睡眠や食事、皮膚の清潔に気を付けましょう。

気をつけよう！　夏に流行る感染症

夏の３大感染症と言われる「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」が流行する時期です。予防のために手洗い・うがいが有効です。引き続き丁寧な手洗いで元気に夏を過ごしましょう。

- **ヘルパンギーナ**

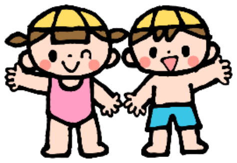
突然の高熱が３日間ほど続き、のどや上あごに水疱ができます。口以外には発疹がでません。のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。

- **手足口病**

手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができます。伝染性のウイルス性感染症です。熱は出ない事が多く、微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため脱水に気をつけましょう。

- **咽頭結膜熱　（プール熱）**

３８～３９度の高熱が５日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状がでます。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。主な症状（発熱・咽頭発赤・目の充血）がなくなって２日経過するまでお休みしましょう。※医師の登園許可書が必要です。



子どもたちが大好きなプール、水遊びが始まります。楽しく安全に楽しむためにご家庭での体調管理が大切です。また、夏は皮膚のトラブルも多いので全身のチェックをお願いします。

水遊び・プールのある日は、念入りに健康観察をしましょう。

＊熱や風邪症状はありませんか？　　＊爪は伸びていませんか？
＊お腹が痛かったり、下痢や便がゆるかったりしていませんか？
＊結膜炎や中耳炎など、目や耳の病気ではありませんか？　＊普段と様子が違うなど

体調不良で薬を服用している場合も、入水できません。

熱中症に気をつけよう

水分補給　子どもは適切なタイミングで水分を補給できない事があります。のどの渇きを訴えられない低月齢の子どもは、おしっこの量や回数で脱水をチェックしましょう。

子どもの状態をしっかりチェック　子どもは発汗能力が未熟です。顔が赤い、汗を大量にかいている時は要注意です。涼しい場所へ移動して、衣服も気候に合わせて選びましょう。

長時間の外出は控える　子どもの背丈では、大人より＋３度高い温度の環境にいます。日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間、日なたにいるのは避けましょう。車内も同様、エンジンを切った 15 分後には 50 度を超える場合もあります。体温調節能力が未熟なため、短時間でも生命に関わる熱中症をおこす事があります。

６月感染症発生状況

・新型コロナウイルス…１名

今月の行事

※乳児・幼児身体測定
…９日(火)

◎聴力検査（３歳・４歳・５歳）
６月予定していましたが、７月に行います。事前にお手紙配布します