

ほけんだより 7月号



令和8年7月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地



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。からだ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。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、疲れをとるようにしましょう。



熱中症

熱中症は、暑さによって体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなったりすることで起こります。

こんな症状に注意!!

- ・顔が赤い ・たくさん汗をかいている ・元気がなく、ぐったりしている
- ・頭痛や吐き気がある ・ぼんやりしている



このような様子が見られたら、涼しい場所で休み、水分補給を行いましょう。症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

ご家庭でできる予防

- ・朝ごはんをしっかり食べる ・こまめに水分をとる ・十分な睡眠をとる
- ・通気性のよい服装を選ぶ ・暑い日は帽子を着用する



夏に多い感染症

感染力がとても強いので、受診のご協力をお願いいたします。
感染症と診断された場合は、
「登園届」「登園許可書」の提出をお願いいたします。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ、1～4日ほどで解熱します。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがでるのが特徴です。

※6月に0・1歳児クラスで流行りました。

プール熱 (アデノウイルス)

高熱が3～5日ほど続き、喉の痛みの症状が特徴です。

流行り目 (アデノウイルス)

目が腫れ、充血し、普段より目や二や涙が出るのが特徴です。タオルの共有は控えましょう。