

ほけんだより

令和8年 7月号 Tel.53-4083
こども未来課保育幼稚園 係



ほけん目標

水あそびの安全に気をつけよう。

最近小児科でよく見る病気

特に流行している感染症はありませんが、アデノウイルスや溶連菌等、さまざまな感染症が見られます。

これからの季節、ヘルパンギーナ、プール熱等、夏かぜに注意しましょう。

資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

汗ケアを心がけましょう

汗をかく季節になってきました。こどもは、おとなより体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。汗は体温を下げてくれますが、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。

園では、熱中症等の危険を考えながら、外遊びやプール遊び、水遊びを実施しています。たくさん遊んで汗をいっぱいいかしたり、プールで遊んだりした後は、からだや頭を洗ってさっぱりしましょう。

○ お風呂でよく洗い流しましょう。

汗に含まれる塩分やプールの水に含まれている薬剤等が、皮膚への刺激になります。

お風呂でよく洗い流し、湯船にもつかりましょう



○ あせもができていないか、虫刺されがないか確認しましょう。

あせもや虫刺されをかきむしってしまうと、「とびひ」になることがあります。普段から爪を切って、かゆみがあるときは冷やしてあげましょう。

あせもは、汗をかきやすいところにできます。

頭からうなじ、首、背中、腰からおしり、
ひじの内側、ひざの裏、太ももの内側 など

○ 夏でも保湿をするようにしましょう。

こどもの皮膚は薄くて乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るために保湿がたいせつです。

き かんせんしょう 気をつけていきたい感染症

これからの季節、ヘルパンギーナやプール熱等の夏かぜに注意が必要です。石けんやハンドソープを用いた流水による手洗いや手指消毒をする、タオルの共有をしない、こまめな換気をする等、予防対策をお願いします。ご家庭での健康管理に気をつけて、登園をお願いします。



て あしぐちびょう 手足口病

口の中や、手のひら、足底や足背などに2～3mmの発しんが出るウイルスの感染によって起こる感染症です。発熱もみられることはありますが、あまり高くないことがほとんどであり、高熱が続くことは通常はありません。治った後も比較的長い期間、便などからウイルスが排泄されることがあるため、しっかりと手洗いをしましょう。

○回復のめやすは… 熱が下がって全身状態がよくなり、普段の食事ができるようになったら。

へるばんぎーな ヘルパンギーナ

高熱が数日続きます。のどの奥に赤い水ぼうがで、のどの痛みや食欲不振、頭痛などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分がとりにくいことがあります。のどごしがよい食べものを与えたり、脱水予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

○回復のめやすは…
熱が下がり、食事也十分にできて元気になったら。



いんとうけつまくねつ ぶーるねつ 咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症で、38～39度の高熱が続く、のどが赤くはれて痛み、目のかゆみや充血などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分がとりにくいことがあります。ヘルパンギーナと同じように、のどごしがよいものを食べ、水分補給に気をつけましょう。

○回復のめやすは…
熱が下がり、のどの痛みや充血等がなくなった後、2日を経過したら。

あでのういるす いちやうえん アデノウイルスによる胃腸炎

咽頭結膜熱と同じアデノウイルスは、こどもの嘔吐や下痢といったおなかのかぜを起こすこともあります。

6歳以下のこどもがかかることが多く、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎と比べて下痢の期間が長いといわれています。主な症状は、発熱、下痢、おう吐です。

下痢やおう吐により脱水症状を引き起こしやすくなるため、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、アデノウイルスはアルコールや石けんが効きにくいいため、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。日頃の手洗いもしっかりと行いましょう。

○登園のめやすは…
「おう吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること」となっています。