

ほけんだより

令和7年 7月号
こども未来課保育幼稚園 係
Tel.53-4083



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

りんご病やアデノウイルスにかかるとお子さんがみられます。
これからの季節、ヘルパンギーナや手足口病などの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

こどもの熱中症に気をつけましょう

こどもの体は体温調節をする機能がまだ整っておらず、周囲の環境の影響(強い日差しや地面からの照り返し等)を受けやすく、からだに熱がこもりやすいです。また、年齢が低いほど、自分で体調管理をしたり、暑さやからだの不調を自分の言葉で十分に伝えることができませぬ。おとながこまめに声掛けして休息したり、水分をとったりなどの熱中症対策が重要です。



- こまめに水分補給をしましょう
- 日差しや暑さをやわらげましょう
- 部屋の中でも油断しないようにしましょう
- こどもを一人にしないようにしましょう



プール遊びや水遊びを楽しむために

プール遊びや水遊びは、こどもたちが安全・安心して楽しめるよう考え、環境を整えていきますが、ご家庭でもご協力をよろしくお願ひします。ただし、熱中症等の危険が考えられる場合、急きよ中止する場合もあります。



睡眠をたっぷりとって、
体調を整えましょう。

朝ごはんをしっかり
食べましょう。



朝の健康チェックをして、
お子さんのからだのようすを
確認しましょう。

- 体温は平熱ですか？
- 鼻水やせきはしていませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 皮ふに発しんやジュクジュクした傷はありませんか？



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。



てあしくちびょう 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ができ、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。

とびひ

虫さされやあせも、湿しんなどをかきむしった傷やすり傷等から細菌が入り、感染する皮膚病です。水ぶくれができてつぶれるとジュージューになります。そこを触れた手で、他の所を触ると広がったり、他の人にもうつったりします。

普段から爪は短く切って、虫さされやあせも等はかきむしらないようにしましょう。

○もしもとびひになってしまったら…

症状が軽い内に皮膚科を受診しましょう。治るまでは、プール遊びや水遊びは控えましょう。

みず 水いぼ

直径1~3mmの半球状丘しんで中心がくぼんでいるものが、腕や足によくみられますが、からだのどの部分にもできます。

水を介してうつることはありませんが、肌が直接触れたりするとうつることがあるため、水いぼを衣服等で覆うようにしましょう。

○もしも水いぼになってしまったら…

かかりつけ医に相談しましょう。プール遊びや水遊びをするときは、水着やラッシュガード等で覆いましょう。

