



ほけんだより

7月号



令和8年6月30日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

本格的に気温が上がり、暑い季節がやってきました。暑さに負けず、元気に水遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかり疲れをとるようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、受診をして医師の診断を受けましょう。いずれも、登園再開時に登園届が必要です。

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日くらいで解熱します。



咽頭結膜炎（プール熱・アデノウイルス）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。医師の許可が出るまで、出席停止です。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。医師の許可が出るまで、出席停止です。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがで、強い痒みが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



熱中症の症状

こども自身が体調の変化に気付かないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗の量に気を配る必要があります。

次の症状に気をつけましょう。

- 症状1：めまいや顔のほてり
- 症状2：筋肉痛や筋肉の痙攣
- 症状3：体のだるさや吐き気
- 症状4：汗のかきかたがおかしい
- 症状5：体温が高い、皮膚の異常
- 症状6：呼びかけに反応しない。
まっすぐ歩けない
- 症状7：水分補給ができない

