



ほけんだより 7月号

令和8年7月1日
栄こども園

本格的な夏が、そこまで来ています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、梅雨の晴れ間には、元気いっぱい外遊びを楽しんでいる子どもたちですが、体は意外に疲れています。食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていき、ゆったり過ごす時間もつくりましょう。

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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。園内で感染の報告があった場合は、玄関横に掲示いたします。お帰りの際チェックをお願いいたします。

プール熱

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。

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。



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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、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。



夏のスキントラブル

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切りましょう。
- 汗をよく吸いとる綿の肌着やシャツを着せましょう。着替えは多めにお願いします。
- 治りが悪い、広がった、湿しんが変化したときは、早めに小児科や、皮膚科を受診しましょう。

▽夏のスキンケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていた時は、上から優しく押さえて水気を取り除きます。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。