



# ほけんだより 7月号

平成29年7月1日  
小倉すくすく保育園  
看護師 山口友恵

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。体が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。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取す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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、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。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、プールで感染することが多いのが特徴です。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。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中を中心に水疱ができ、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（はやり目）

アデノウイルスによる感染症で、目が腫れ、充血し、多くの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。



## プールの事前準備



- \* 持ち物全てに名前を書いてください。
- \* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、お知らせください。
- \* 爪を切りましょう。

### ★プール前チェック★

- ・熱はありませんか？（熱が引いた後、2日以上経っていますか？）
- ・喉の痛みや咳・鼻水は出ていませんか？
- ・下痢はしていませんか？
- ・目の充血、目やにが出ていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？



歯磨き指導があります

7月19日（水）に、印西市の歯科衛生士さんが来園し、染め出しとブラッシング指導を行います。幼児さんクラスが対象です。くわしくは後日おしらせで配布します。