



# ほけんだより 7月号

令和元年7月1日発行  
かわぐち杜の保育園  
看護師 田口 睦

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。

**楽しいプール  
あそびのために**

.....

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

**7月24日（水）**  
**前期内科健診を行います。**  
※詳細は別紙にてお知らせします。

～園医の紹介～

一年間、健康診断をはじめとしたお子様の健康管理に関し、ご指導をご協力をいただく先生です。

**内科：並木クリニック**