



# ほけんだより 7月号

令和3年7月  
ロイヤル保育園  
看護師 中川

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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、口の中に水泡ができ、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。



### 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。時間はかかりますが、自然治癒します。プール前に一度受診して下さい。治療中は覆って別のプールという対応にさせていただきます。

### 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。

### 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。

## 水遊びについて

- ◆耳・鼻・喉・目・皮膚の病気は治療を済ませ、治療中の病気があれば、事前にお知らせ下さい。
- ◆爪が長いとケガの原因となるので、必ず切りましょう。
- ◆プールカードを連絡帳に入れてありますので、記入して下さい。未記入の場合は見学とさせていただきます。

### こんな時はプールに入れません。

- ・微熱があり、風邪をひいている。前日に熱があった。
- ・咳や鼻水が出ている。
- ・下痢をしている。前日に腹痛や下痢をしていた。
- ・目の充血。目やにが出ている。
- ・耳の病気(中耳炎)。
- ・皮膚の病気(とびひ)。
- ・頭じらみ

ウイルス感染によって起こる病気です。必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### 虫刺されについて

子どもが虫に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る事があります。時間が経つにつれ、赤く大きく腫れる事もあります。虫刺されの経験が少ないために起こる炎症反応です。

洗って冷やし、薬を塗ってもよくなる時は、病院で診てもらいましょう。

かきむしらないように工夫しましょう。

7月の身体測定は  
7月30日(金)の予定です。