

# ほけんだより 7月号

令和6年6月28日  
こぐま園  
看護師 福岡

本格的な夏が、そこまできています。子どもは代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめに水分補給を心掛けてください。



## プールが始まります！

子どもたちが大好きな水遊びが始まります！園では気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びをしています。水遊びは、意外に体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪い時は職員にお伝えください。子どもたちが安全に水遊びを楽しめるよう、以下のことを確認していただき、ご協力をお願いします。

### 水遊び前のチェック✓

- 爪は短いですか？  
→ つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。
- 発熱はないですか？  
→ 解熱した直後も注意が必要です。発熱時熱を下げようと体力を消耗しています。そんな時に無理をすると繰り返すことがあるので注意が必要です。
- 皮膚の症状はないですか？  
→ じゅくじゅくした傷がある場合は症状悪化につながるため水遊びはできません。
- 咳・鼻水が出て続いていますか？
- 目ヤニ、目が充血していませんか？
- 便の様子はいいですか？
- 食事や睡眠はとれていますか？  
→ 水遊びは体力を消耗します。睡眠がしっかりとれていないと疲れやすく、思わぬ事故や風邪を引きやすくなります。早寝早起きを心掛けて遅くても21時までには布団に入るようにしましょう。

症状がある時は病院受診をお勧めします。受診された場合は保育園でプールが可能か医師に確認をお願いします。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねづ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



#### 特徴

- ・ 38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

## ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

## 「たかが蚊」とあなどらないで

赤ちゃんのころは蚊に刺されるとひどくはれていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき過ぎて、傷になることがあるので注意しましょう。また、傷口からばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルが起こすことがあります。

### 対策

- ・ 虫が多いところは、長そで、長ズボンで肌を覆う。
- ・ 虫よけを適切に使う
- ・ かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりかゆみをやわらげる
- ・ つめをきる
- ・ ひどいときは、早めに病院に受診する。

