

ほけんだより 7月

令和7年 7月 1日
認定こども園 白梅幼稚園

気温も上がり、本格的な夏がやってきました。

天気の良い日は、園庭やプールから、子どもたちの笑い声が元気に響いています。

7月は、夏ならではの遊びがたくさん楽しめる季節ですが、室内外の温度差や、疲れの蓄積などで、体調を崩しやすくなる時期でもあります。夏の感染症も流行してきますので、手洗いや水分補給・休息を大切にしながら、子どもたちが楽しく安全に過ごせるよう、見守っていきます。

ご家庭でも、こまめな水分補給と十分な休息を心がけていただき、生活リズムや体調の変化に気をつけてお過ごしくださいね。

気をつけよう！夏の感染症

夏になると、子どもたちの間で感染症が広がりやすくなります。

今回は、夏にかかりやすい病気を3つと、それぞれの主な症状を紹介します。「いつもとちがうかも…？」と感じたら、早めに病院を受診してくださいね。

咽頭結膜熱(プール熱)

名前の通り、のど(喉)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。

とても感染力が高いため、他の人に感染しないよう、タオルや食器の共用は避け、こまめな手洗いや消毒を心がけましょう。

特徴

- ・高熱(39℃前後)が数日続く
- ・のどが痛いため、食欲が落ちる
- ・白目の部分が赤くなり、まぶたが腫れて、涙や目やにが出る

【登園の目安】

症状が無くなり2日経過し、食欲と元気が戻ってから



ヘルパンギーナ

突然 高い熱(39℃前後)が出て、数日続きます。口の中やのどにできた水ぶくれが、2~3日位で破れて潰瘍になり、痛みも出ます。原因となるウイルスが複数あるため、1度かかった後でも、別のウイルスによって、再びかかることがあります。

特徴

- ・口の中とのどに白っぽい水ぶくれ(水疱)ができる
- ・たくさんできた水ぶくれが破けて2~3日経つと潰瘍になる(治るまでに1週間程かかる)
- ・のどの痛みが強いため、食欲が落ちる

【登園の目安】

熱や口の中の水泡・潰瘍が治まり、食事や水分がしっかりとれ、全身の状態が良く、普段通りの活動ができるようになってから



手足口病

手のひらや足の裏、口の中や周りに赤い発疹ができて、痛みます。

発熱は出ない場合もありますが、38℃前後の熱が1~2日出ることもあります。

(まれに嘔吐や下痢を伴うことも…)

原因となるウイルスが複数あるため、一度かかって、別の型のウイルスに感染すると、またかかることがあります。

特徴

- ・口の周り、手のひら、足の裏に発疹が出て広がる
- ・口の中の発疹(水疱)
- ・のどの痛みが強いため、食べるのを嫌がる、食欲が落ちる

【登園の目安】

・症状が軽くても感染力がある病気です
・解熱し、口の中の水泡・潰瘍と手足の発疹が良くなり、食事や水分がしっかりとれて、普段通りの活動ができる状態になってから



暑い夏を元気に過ごすポイント♪

こまめな水分補給を

遊ぶ前、外出する前に水分補給を！のどが渴く前に飲みましょう。



紫外線に気をつけて！

外に出る時は、帽子をかぶり、暑さや日差し(紫外線)から体を守りましょう。

また、木陰など涼しい場所でしっかり休むことも大切です。



部屋の温度に気をつけて！

暑くて蒸し暑い日は、室内でも熱中症になることがあります。エアコンや扇風機を上手に使い、涼しく過ごしましょう。冷やしすぎないように、室温は26~27℃位が安心です。



皮膚を清潔に！

汗をそのままにしておくと、あせもやとびひの原因になることがあります。汗をかいた後は、こまめにタオルでやさしくふき取りましょう。

皮膚が乾燥しすぎないように、入浴後は、保湿ケアを忘れずに！



爪の伸びすぎ・切りすぎにご注意ください！

短すぎると巻き爪になることも…

爪は短く整えることが大切ですが、切りすぎると、皮膚に食い込んで「巻き爪」になったり、傷からばい菌が入って腫れたりすることがあります。爪の白い部分を少し残すくらいの長さで整え、角はやすりなどで整えておくと安心です。



爪が長いと ひっかいてしまう…

子どもの肌は、とてもやわらかいため、爪が伸びていると、痒い時に掻いて傷になることがあります。また、お友だちと触れ合ったときに、引っ掻き傷をつくってしまうこともありますので、1週間に1回は爪をチェックして、爪切りをお願いします。

6月の感染症情報

- マイコプラズマ肺炎 1名
- 溶連菌感染症 1名
- 感染性胃腸炎 1名
- 急性呼吸器感染症 20名
(発熱、咳、鼻水・鼻閉、咽頭痛等のいわゆる風邪症状での欠席)

- ※同居の家族が感染症に罹った時
- ※病院を受診し、感染症の検査した場合
→必ず、幼稚園へお知らせください！

欠席の日は、9時までにハグノートに登録をお願いします

7月の身体測定のお知らせ

- 1日(火) ひよこ
- 2日(水) りす・あひる
- 4日(金) うさぎ
- 7日(月) そう・くま

- * 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
- * 都合により、日程が変更になる場合があります