



# ほけんだより

令和6年8月9日(金)

うえだこども園



毎日暑い日が続いています。天気良ければ毎日プールに入って楽しんでいる子どもたちです。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。感染症も心配されます。手洗いうがい毎日の健康観察と検温も引き続き宜しくお願い致します。

## ●気をつけよう！夏にはやる病気●

### 早めに受診をしましょう！

#### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)



#### 流行性結膜炎

まぶたの腫れや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うことも。

## 日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪



！  
こども園でも手足口病と診断されたお友だちが出てきました。

#### プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みの他、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



#### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

#### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

#### 屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

## 手足口病に注意しましょう

#### 症状

発熱することもある



てのひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後には、しっかり手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

## こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



## こんなときは救急車を！

- 急激に39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

