

ほけんだより 7月号

2026年7月6日発行
さんい保育園 清澄白河
看護師 大久保

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、涼しい時間帯は外遊びをして、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

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中、のどに白っぽい水ぼうがができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。



手足口病

口の中に水ぼうがができ、痛みのため飲食を嫌がります。その後手のひら、足の裏などに、赤っぽい水ぼうがができ痛みます。発熱する場合もあります。



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察を受けましょう。

登園の際は**医師の意見書**が必要なものもありますのでご確認ください。

咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が数日続き、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。うつりやすいため、家族みんなできまめに手洗いし、タオルなどの共有はやめましょう。

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。感染力が強いので、タオルやティッシュ、洗面器など顔に触れる物の共有は控えましょう。



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、食べるのを嫌がりがち。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。

夏のスキンケア、ここをチェック!

①お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴出来ないときは、ぬらしたタオルで拭き取るとよいでしょう。

②夏こそ保湿

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌を作ります。

③日焼け止め、虫よけは正しく使って

かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるため、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うと良いでしょう。日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでを羽織らせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



あせものでしやすい場所をチェック

・頭〜うなじ、首
・背の中や胸
・腰〜おしり
・ひじの内側
・ひざの裏、太ももの内側 など
汗のかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなり腫れます。肌をチェックして、痒みがあるところは冷やしてあげましょう。



④つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。

1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



蚊に刺されると、すぐはれるのはなぜ?

1~2日後にはれてくる

刺された翌日位から、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗薬が必要な場合があります。水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

- 蚊は血液を吸うときに自分の口からだ液の成分を私たちの体に注入します。
- この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。
- ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギー反応が起こるに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すぐ腫れてびっくりすることがあります。

★7月の予定★

*0歳児健診: 7月8日(水) 9時15分~

※6月の「全園児内科健診」を受けていないお子さまもこの日に健診です。

身体測定	ひよこ	7/15(水)	あひる	7/14(火)
	うさぎ	7/13(月)	ひつじ	7/10(金)
	ろば・はと 男児	7/16(木)		
	ろば・はと 女児	7/17(金)		

注意事項

- *身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- *当日お休みの場合は、後日測定します。