

# 7月 ほけんだより

令和5年7月3日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

日に日に日差しが強くなり、暑さも本格的になってきました。元気そうに見えても暑さで体は意外と疲れています。睡眠を十分にとり、次の日に疲れが残らないようにしましょう。

☆目の充血・目やにが出ているお子さんが多くおります。感染性の場合もありますので、症状が見られる場合は受診してくださいようお願いいたします。

☆宮古保健所管内で、アデノウイルスによる感染症が流行しているとのこと。また、県内でヘルパンギーナの感染が増えているとのこと。気を付けましょう。

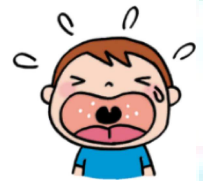
☆熱中症が心配な季節になりました。熱中症は体調不良や睡眠不足の時に起こりやすくなります。規則正しい生活を心掛けましょう。

7月の保健集会は「プール遊びについて」です。安全に遊ぶためのルールを学びます。すみれ組は「プライベートゾーン」についても学びます。

## 気を付けましょう！ 夏に流行する感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み・口の中の水ほう・口内炎が特徴です。水分がとれない程口の中が痛むこともあり、脱水症状に注意が必要です。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。



### プール熱（咽頭結膜熱）

高熱・喉の痛み・目の充血・目のかゆみの特徴です。全ての症状が治まってから**2日経過するまで出席停止**です。



## 梅雨が明けたら プール遊び！

- 朝の体温は何℃ですか？
- 元気はありますか？
- 食欲はありますか？
- よく眠れましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 目の充血や目やにはありませんか？※2
- 咳は出ていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？※3
- 肌に発疹や傷、ただれはありますか？※4



子どもたちが大好きなプール遊びが始まります。楽しく安全に遊べるように毎朝、健康チェック※1を行いましょう。

- ※1 健康チェックカードの提出がない日は家庭での様子が分からないため、プール遊びはできません。
- ※2 目の充血や目やにが見られる時は、結膜炎の可能性もあります。受診しましょう。
- ※3 黄色等の色の着いた鼻水（あおっぱな）が出る時は副鼻腔炎（ちくのう症）の可能性もあります。色のついた鼻水が出ている間はプールは避けた方が良いので、受診し医師に相談しましょう。
- ※4 血液や傷口からの滲出液からうつる感染症もあるため、傷やただれがある時はプール遊びはできません。