



# 7月のほけんだより



令和4年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

暑い季節がやってきました。いつもですと梅雨時はやませの影響で気温の低い日が続くはずですが、今年は梅雨がどこへいったのでしょうか。これからは暑い日が続くので熱中症に注意しなければなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら涼しい時間帯は戸外遊びで暑さに負けない体づくりに心掛けましょう。

## 水遊びOK? チェックリスト

暑い夏。子どもたちの大好きな水遊びを行う予定です。(プール遊びはありません)  
楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。


- 熱は何度ですか?**  
夏場は体温が高くなりがちですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。
- 食欲はありますか?**
- 前日、よく眠れましたか?**
- 目やにや充血はありませんか?**  
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- せき・鼻水は出ていませんか?**
- 皮膚に異常はありませんか?**  
傷やただれがあって乾燥していない場合は、水遊びは避けたほうがいいでしょう。

少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。


## 気をつけよう! 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ!


**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)。



**プール熱**  
(咽頭結膜熱)  
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



**手足口病**  
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。





## 冷たいものをとりすぎないようにね

暑い夏がやってきました。  
冷たいものをとりすぎないように、体を冷やし過ぎないように、規則正しい生活を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。



1年のうちでも5~9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

## 帽子をかぶりましょう