

本格的な夏が、そこまできています。子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していきますので、体調を崩さないように食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

川崎市の報告によると百日咳の報告数が過去最多になったようです。保育園では先月末から咽頭結膜熱などの夏風邪も発生していますので気を付けていきましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

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、食べるのをいやがりがち。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。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら



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。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

7月の予定

- 24日（木）園医健診（0、1歳）
- 月初めに身体測定を行います。
- 保健指導「熱中症」



歯みがき指導を行いました！

あやめ組、ゆり組に虫歯と歯みがきの仕方のお話をしました。虫歯にならないためには丁寧な歯みがきが大切です。「こんにちは」と「さようなら」の持ち方を説明しました。磨き残しがないように、子どもたちは一生懸命に歯を磨いていました。最後の動物の歯のクイズは少し難しく、大盛り上がりでした。小さなころから歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。