



ほけんだより

令和8年度 7月号

梅雨に入り、季節の変化を楽しんでいる子ども達。雨が降ると泡遊びや室内遊びが盛り上がり楽しんで遊ぶ姿が見られます。梅雨の時期は、湿度、気温ともに高くなるため、体に疲れがたまりやすく、体調を崩しやすい時期です。ご飯をしっかり食べ、よく眠り元気に過ごしていきたいですね。

気をつけよう！夏に流行る病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状をあげてみました。

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。特にのどは水疱や潰瘍ができるため、痛みを感じやすい。（乳児はミルクが飲めなくなるほど）

アデノウィルス（咽頭結膜炎）

高熱と、のどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎等のような症状が出る。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出る事もある。



こんな症状がある時にはプールに入れません！

（下記に当てはまるものがある場合は、シャワーも不可です）

- 食欲がなく、朝ご飯を食べない。
- 前日あまり眠れなかった。
- 咳・鼻水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している。
- 薬を飲んでいる。
- ホクナリンテープ・ムヒパッチ・ばんそうこうを貼っている。
- 熱がある。（37.5℃以上又は、平熱より高い）
- 目（結膜炎、目やにや充血など）
- 耳の病気（中耳炎、外耳炎）。



※水遊び・プール遊びの後は、大変体が疲れます。早く寝るようにして疲れを残さないようにしましょう。