

ほけんだより

2025年 6月 鴨島中央認定こども園

梅雨の季節が近づいてきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。

今月末からは、子どもたちが楽しみにしているプール遊びや水遊びが始まります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えましょう。

〈プール当日の健康チェック表〉

- ☐ 熱はなく、咳や鼻水も出ていない。
- ☐ 目ヤニや充血、目の腫れはない。☐ 腹痛や下痢はない。
- ☐ 肌にジュクジュクした傷や湿疹はない。
- ☐ 睡眠時間は十分とれた。☐ 朝ご飯をしっかり食べた。
- ☐ 手足の爪は短い。☐ 耳そうじはしている。

※こんな症状がある時はプールに入れません※

- ・ 熱がある時、また、咳や鼻水がひどい時
- ・ 目（結膜炎など）、耳の病気（中耳炎・外耳炎）
- ・ 薬を服用している時（医師と要相談）
- ・ 腹痛や下痢の症状がある時。
- ・ 湿疹や傷が化膿している時。 ・ アタマジラミ

「熱中症？」そのときに

- ① 涼しい場所に移動する…風通しのよい日陰や涼しい室内に寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- ② 体を冷やす…ぬらしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当て、体にこもった熱を逃がす。
- ③ 水分を少しずつ与える…麦茶や子ども用イオン飲料などを様子を見ながら与える。



夏に流行する感染症

☆ヘルパンギーナ

感染経路：咳やくしゃみなどの飛沫感染、便に出たウイルスからの感染。

主な症状：39度前後の発熱。のどに小さな水泡ができ、食欲が落ちる。

対処法：のどの痛みが強いため、熱い物や冷たすぎる物などの刺激の強い物は避ける。痛みが激しい時は、嚙まずに飲み込める物にする。脱水症状を起こすこともあるので、しっかり水分補給をする。



☆プール熱（咽頭結膜炎）（治療証明が必要）

感染経路：咳やくしゃみなどによる飛沫感染。目ヤニや便から感染。

主な症状：39度前後の高熱が4～5日続く。咳が出てのどが赤く腫れて傷む。

目ヤニや目の充血、頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともある。

対処法：タオルの共用を避け、水分補給を十分に行う。



☆はやり目（流行性角結膜炎）（治療証明書が必要）

感染経路：プールや水やタオルなどの接触感染。

主な症状：白目が真っ赤に充血し、目が開けられないほどの腫れ、涙が出る。まぶたの裏に小さなブツブツができ、異物感を感じる。炎症が結膜だけでなく、角膜にまで及ぶ。

対処法：目を触らせないように注意し、せっけんでしっかり手を洗う。

☆手足口病

感染経路：咳やくしゃみなどによる飛沫感染、便に出たウイルスからの感染。

主な症状：38度前後の発熱。手のひら、足の裏、口の中に周囲が赤くて真ん中が白い楕円形で米粒大の水泡ができる。口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもある。

対処法：薄味で口当たりの良い物を与える。食後はぬるめのお茶を飲ませて、口内をきれいにする。しっかりと水分補給を行う。

☆とびひ

感染経路：虫刺されの跡や傷に、菌がついて発症することが多い。

主な症状：皮膚に小指の爪くらいの水ぼうがができる。水ぶくれや、赤くジュクジュクした、ただれた状態になる。強いかゆみがある。

対処法：ジュクジュクした部分はガーゼで覆う。お風呂は湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔に保つ。湯上りはこすらず拭きとり。薬を塗る。

