



7月のほけんだより

令和7年7月1日発行
千川保育園

今年も暑い夏がやってきます。気温が高なくても湿度が高いと熱中症のリスクが上がるので、こまめな水分補給を行いましょう。また、夏はプール活動や肌の露出で接触機会が増えるため、接触感染のリスクが高まります。夏に多い感染症の中には、アルコール消毒が効きにくいものがありますので、手洗いや咳エチケットで予防しましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、受診をして医師の診断を受けましょう。

「手足口病」「ヘルパンギーナ」は登園届、「咽頭結膜熱」「流行性角結膜炎」は登園許可証明が必要です。

プール熱（咽頭結膜熱）

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するのなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするのなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

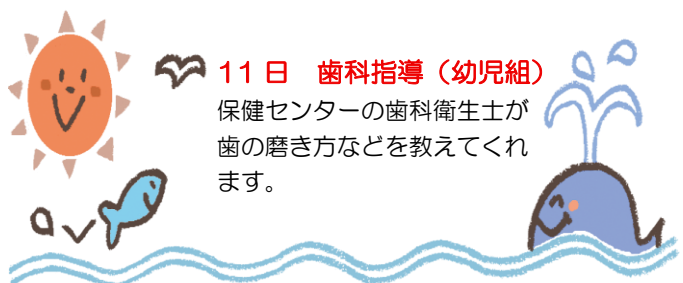
- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



今月の行事

- | | |
|--------------------|--------|
| 2日（水）さくら組 | } 身体計測 |
| 3日（木）すみれ組・ゆり組 | |
| 4日（金）つぼみ組・赤ちゅうりっぷ組 | |
| 7日（月）たんぽぽ組 | |
| 9日（水）黄色ちゅうりっぷ組 | |
| 11日（金）歯科指導 10:00～ | |
| 14日（月）内科健診 | |



11日 歯科指導（幼児組）

保健センターの歯科衛生士が歯の磨き方などを教えてくれます。