



7月のほけんだより

令和8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。

アタマジラミの感染は一年中発生しますが、特に5月～7月は感染が増える傾向があります。

＜アタマジラミとは＞

アタマジラミは卵→幼虫→成虫の順で成長します。幼虫と成虫は羽がなく飛ぶことや跳ねることはありません。人の頭から離れると、7～72時間程度しか生きられません。卵は髪の毛に固着しているので、指でつまんで取り除こうとしても、簡単には取れません。

症状：人の頭部に寄生し、頭皮から吸血します。吸血された箇所がかゆくなります。

対処方法：専用のシャンプーで大人が洗髪します。

卵が付いている髪の毛を1本ずつ切り取ります。

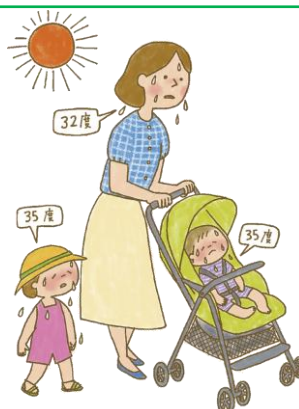
衣類や寝具などは55℃以上のお湯に5分以上浸すことで死滅します。



暑さから子どもを守りましょう！

小さな子どもは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるため、大人より暑さの影響を強く受けます。

日中の外出は、なるべく日陰を選び、暑さの厳しい12時～14時の時間帯を避けましょう。



今月の行事

- 13日（月）内科健診
- 24日（金）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ださい。

