



7月のほけんだより

令和7年6月27日配信 滝尾保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意なくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びで体を鍛えて暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



～夏の水筒にご用心！！～



夏場の暑い時期は水筒の中でばい菌が繁殖しやすいです！

○水筒のパッキンに、カビが生えて黒くなっていませんか？

○水筒の底がヌルヌルしてませんか？

1週間に一度は水筒をハイターやミルトン等につけて
菌が増殖しない対策をお願いします！

～豆知識～

実は飲料水の中で麦茶は抗菌作用をもつカテキンが入っていないため、菌が増殖しやすく傷みやすい弱点があります。



～お願いとお知らせ～



給食やおやつ時で使用する手拭きタオルが黄色くなったり、黒くなっている子が何人か見られます。

定期的にタオルが清潔であるかの確認をお願いします。

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。



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。



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