

ほけんだより 7月号

令和5年7月
牛久さくら保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

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。



プール熱

プールで感染することもあり、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。

夏の肌トラブル

蚊に刺されると、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。蚊に刺されたことのない乳幼児は、アレルギーが起こるのに時間がかかり、反応が強くなります。刺されたところを洗い流し、冷やしたり、かゆみ止めを使いましょう。かいてしまうと、ばい菌が入りとびひになってしまうこともあります。皮膚を傷つけないように爪を短く切りましょう。

あせもができている子が増えてきました。あせもは、汗を分泌するところに、汗やほこりがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい所に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。お風呂上りは上から優しく拭き、綿の肌着にしましょう。

6月の感染症

- ・胃腸炎
- ・ヘルパンギーナ
- ・溶連菌感染症
- ・コロナウイルス感染症

下痢や発熱、咳の症状も多くみられました。

健康診断や歯科検診、尿検査が受けられなかった場合は、各自受診または提出をお願いします。検査の結果、再受診をすすめられた場合は、医療機関に受診してください。