



ほけんだより No.3

令和6年7月19日

外旭川わんわんこども園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期です。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をして、体調管理を心がけましょう。

子ども達は、背が低いので、アスファルトからの照り返しから、大人が感じる暑さよりもかなり暑さを感じていると思います。夏は、お出かけする機会が増えるかもしれません。お子さんの体力、体調などに気を付け、健康な体で夏を過ごしましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうし、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。

手足口病

手のひら・足の裏・口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。

夏に多い感染症



プール熱（咽頭結膜炎）

アデノウイルスによる風邪の一種。高熱とのどの痛み、目の充血などの症状が見られます。

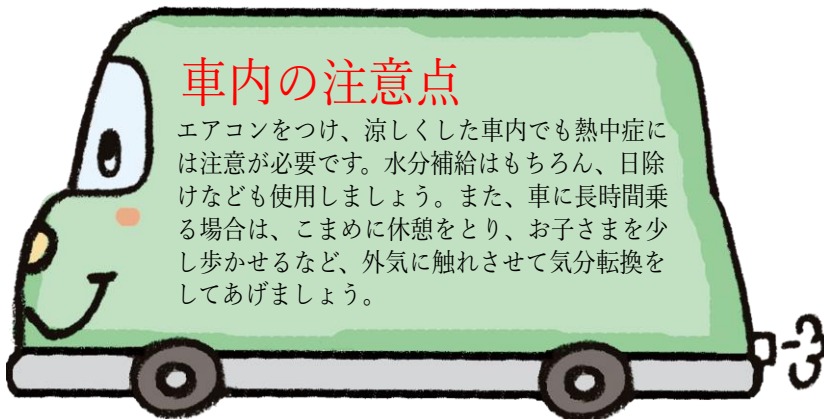
流行性角膜炎

目の腫れ、充血があり、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。

お子さんの症状に応じて、早めの受診をお願いいたします。お休みが長引かないためにも、ご協力をお願いいたします。

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしましょう。



虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫よけパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行きましょう。また、外出時や登園前に虫よけスプレーや虫よけウェットティッシュなどの利用も効果的です。

