



# 7月のほけんだより



社会福祉法人 伊東つくし会  
ちゅうりっぷ保育園

2024年 7月

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。

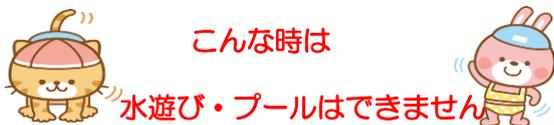
### 手足口病

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。



## こんな時は

### 水遊び・プールはできません

- \* 体温が37.5度以上ある
- \* 下痢をしている
- \* とびひ等、伝染性の皮膚疾患がある
- \* 傷がある
- \* 目、鼻、耳に病気がある（医師の許可があれば可）
- \* 目やに、充血がある
- \* 咳をしている、ゼーゼーする
- \* 鼻水がひどい
- \* 食欲がない、元気がない
- \* 治療薬をのんでいる（貼り薬も含む）
- \* 視診表の水遊び、プール欄にチェックがない

チェックが、水遊び・プール可になっていても、職員が子どもの健康状態をもう一度確認し、チェック項目に該当する時には、中止させていただくことがありますので、ご承知おきください。

水いぼがあってもプールに入れますがラッシュガードやTシャツを着て、水いぼが隠れるようにお願いします。

慢性疾患（喘息やアレルギーなど）の定期的  
に飲んでいる薬は大丈夫です。

風邪薬などを飲んでいる時にはできません。

## 6月の感染症

- ・RSウイルス感染症
- ・風邪