



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっふ保育園
2026年7月

日差しが一段と強くなり、いよいよ夏本番がやってきました。暑さで体力を消耗しやすい時期です。園ではこまめな水分補給と休息を心がけていきます。ご家庭でも夜の睡眠時間をしっかり確保し、元気に夏を乗り切りましょう。

【夏の注意点】

【熱中症対策】外出時は帽子を忘れずに。のどが渇く前に水分をとる習慣をつけましょう。

「おしっこの色」が濃い時は水分不足のサインです。

【感染症】ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱が流行しやすい時期です。発熱だけでなく口の中の痛みや発疹がないか、登園前のチェックをお願いします。

【肌トラブル】あせもや虫刺されが増えます。シャワーや入浴で汗を流した後はしっかり保湿を心がけましょう。爪を短く切ることで、かき壊しによる「とびひ」の予防になります。

※冷たいもののとりすぎに注意！

冷たいジュースや食べ物ばかり食べていると、胃腸の働きが弱まり、食欲不振の原因に。朝、温かいスープを飲んだり、夏野菜を食べて体にこもった熱を逃がすのがおすすめです。

プール、水あそびのお願い

視診表にプール可否の記入をお願いします。

下記の場合プール・水あそびが出来ません。

- ・前日に熱があった(37.5℃以上)・元気がない
- ・下痢をしている ・鼻水、咳がひどい
- ・朝食を食べていない、食欲がない
- ・皮膚に傷やとびひがある
- ・目、耳鼻の病気があり医師からの許可がない
- ・治療薬を内服中(定期薬はOK)

※健康状態をチェックし、職員の判断で中止させていただきます。ご承知ください。

水いぼ(伝染性軟属腫)

潜伏期間=2~7週間

ウイルス性の感染によって起こる感染症で、接触感染する。

出席停止期間

かき壊し傷から滲出液が出ているときは、ガーゼなどを当てること。

真ん中にへこみがあり、固くてツヤのある1~2mm程度のプツプツができる。

わきの下・胸部・腕の内側などにでき、体中に広がるが、かゆみはない。

予防チェックリスト

- ☐ ていねいに手洗い・うがいをする。
- ☐ タオルの共用は避ける。
- ☐ 皮膚が乾燥していると感染しやすいので、保湿する。

もうちでケア

※何度か通院して、根気よく治療しましょう。

緊急 ミニおたより とびひ(伝染性膿痂疹)

潜伏期間=2~10日
かき壊して傷になったところに細菌が入り込むことで、接触感染する。

出席停止期間
皮膚が乾燥しているか、汁が出ている部分をガーゼなどで覆うことができる程度。

米粒大の水疱ができ、うみを持ってかゆくなる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、菌を含んだ液が飛び散り広がる。かいた手でほかの部位を触ることで広がっていく。

かさぶたになると炎症が強く、リンパ節がはれたり発熱やのどの痛みが出たりする。

もうちでケア
*かき壊すので、つめを短く切りましょう。
*おふろは最後に入り、患部はこすらず、せっけんを泡立てて洗い、シャワーで流しましょう。

予防チェックリスト
☐ ていねいに手洗い・うがいをする。
☐ 皮膚を清潔にしておく。
☐ タオルの共用は避ける。

※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。

膿んだり滲出液が出ている時は入れないので、主治医に確認をお願いします。

・6月の感染症

感染症はありませんでしたが、発熱・軟便・下痢症状がみられました。