



# 7月のほけんだより

令和6年7月1日発行

しらとり保育園  
にじいろ保育園

日に日に日差しが強くなってきました。  
天気がよければ、水遊びの子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。  
おうちでは、家族でゆったりと過ごせるようにしましょう。

## 熱中症に ならないために

### 水分補給をしましょう

その際、麦茶・水・OS-1がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いため、のどが渇きやすいのでお勧めしません

ミストを皮膚にかけるのも熱を  
逃すのに効果的です

外に出る時は、  
必ず帽子をかぶりましょう

外に出る時間帯や長さを  
考慮しましょう

### 町の健康診断について

保健センターより、健康診断の連絡がありました。  
町の健康診断は保育園の健康診断とは違う為、必ず受けるようにしてください。歯科検診も、市町の健康診断を優先してください。

当日、受けることができなかった場合には、必ず保健センターに連絡をしてください。

## 気をつけよう！ 夏に流行する病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。  
気になる症状が見られたらすぐに受診してください。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。  
特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### プール熱（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることも。



## 髪をまとめましょう

髪の毛が首や顔についている子や、前髪が目にかかっている子、食器や口に入ってしまう子もいます。  
髪はカットをするか、飾りのないゴムできちんとまとめるようにしましょう。

