



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

ほけんだより 7

蒸し暑い季節です。水分補給をして熱中症予防をしましょう。
全国的に幼児のヘルパンギーナやRSウイルス感染症などが流行しています。
幼稚園でも、体調不良の子が増えています。朝、お子さんの体温、食欲、便の様子などを観察し、いつもと様子が違うようならご家庭でゆっくりと過ごしましょう。

集団生活をしておりますので、ご自分のお子さんは軽症でも感染して重症化するお子さんもいますので、発熱やのどの痛み、発疹等の症状があれば受診してくださいね。

あれば受診してくださいね。

プールあそびが始まっています！！

楽しく遊べるようにしっかり準備してあげてください。

- 十分な睡眠をとる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 手足の爪を切る
- 髪が長い子はくくる



健康診断の結果をシールノートに記入しました

所見のあったお子さんでまだ受診をしてない場合は、早めに受診し用紙を幼稚園に提出してください。

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

感染症予防には手洗いが大切です

手のひらだけでなく、手の甲や指の間、指先や爪の間もしっかり洗いましょう！一緒に手洗いをして上手に洗えているか確認してあげてください。

手を洗う タイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ