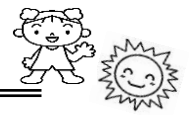


ほけんだより 7月号

令和7年
大和保育所
岩崎 土澤 伊藤



水遊びが始まります！

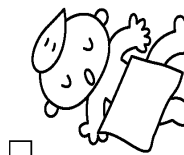


梅雨から夏にかけての気候の変化は、大人も子どもも、食欲がなくなったり、体力を消耗したり、体調を崩しやすくなります。一日の疲れを残さないように、十分に栄養と休養を取りながら、元気に夏を乗り切りましょう。

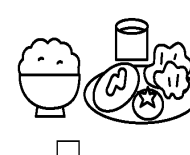
水遊びは「皮膚」「筋肉」「血管」を刺激し・筋肉の発達・抵抗力が高まり気持ちが開放され、ストレスの発散・自律神経の発達などの効果が期待できます

★元気に楽しく水遊びが出来るように「毎朝の健康チェック」を！

毎朝のチェック 水あそびの前に～



☐ 十分な睡眠がとれていますか？



☐ 食欲はありますか？



☐ 朝食後の排便はどうか？



☐ 熱はありませんか？

＝6月に発症した感染症＝

- ・咽頭結膜熱
つくしんぼ 2名
ぶどう 1名
- ・流行性角結膜炎 れんげ 1名
- ・突発性発疹
つくしんぼ 1名
- ・りんご病
ちゅうりっぷ 1名
- ・その他風邪症状
嘔吐、下痢 6件

－7月は夏かぜに注意を！－

エアコンによる室内外の温度差、冷たい飲み物の摂りすぎ、睡眠不足に注意しましょう。
ウイルス性の手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱などの夏かぜは、大人も感染する可能性がありますので、家族みんなで手洗いやうがいでお対策しましょう。

夏に注意したい発疹の出る伝染性疾患について

保育中発疹や水泡を子どもさんの体に発見した場合、園のほうでは原因の判断をしかねます。集団生活の場であるため感染性を疑い、用心させて頂くために保護者の方にお知らせさせて頂きます。

また、家庭で入浴時や口の中に見慣れないブツブツがないか注意し、判断に困る時は、急のために受診をお勧めします。

※発疹の出る流行しやすい病気＝ 溶連菌感染症・手足口病・ヘルパンギーナ

・突発性発疹・りんご病など 予防接種で防げる、麻疹・風疹・水痘など

りんご病・百日咳について

全国的に流行しているりんご病と百日咳。【りんご病】は微熱、咳や鼻水など風邪症状が現れ、咳やくしゃみの飛沫による感染です。潜伏期間が7～20日と長いです。その後、両頬が赤く腫れる、腕や太もも、体全体にレースの編み模様のような発疹が現れます。妊娠初期～中期の妊婦が感染すると胎児に影響が出ると言われています。ワクチンはありません。手洗いや咳エチケットが基本的な予防策です。

【百日咳】は、最初風邪に似た微熱、くしゃみ、咳や鼻水の症状が、1～2週間過ぎると咳が段々と激しくなり、息を吸い込むときに「ヒューッ」と音のする発作を繰り返します。咳が数ヶ月続くこともあります。ワクチン未接種の生後6カ月未満の乳児に感染すると、呼吸困難を起こすことがあります。最も効果的な予防はワクチン接種です。家庭内感染を防ぐためには、咳エチケットと手洗いも大切です。疑わしい場合は早めに受診しましょう。

◎このような症状がある時は、水遊びを控えましょう。

熱がある・解熱後2日以上経っていない・風邪薬を飲んでいる・下痢や腹痛がある・傷が化膿している（とびひ）・目（結膜炎）耳（中耳炎、外耳炎）

★気になる症状がある場合は早めに受診しましょう。



★爪切りをこまめにお願いします。



夏のこどもの服装について



肌を出す衣類は一見涼しそうですが、外で遊ぶ子どもにとって紫外線を受け熱中症になりやすく・虫刺され・あせも・とびひ・湿疹が悪化する原因になります。

大人の2～3倍の汗をかく、子どもの「あせも」予防のためには、汗を吸収しやすい素材（綿など）で肩のかくれる、首周りや背中汗を吸い取りやすいデザインの下着や服が良いでしょう。そして汗で濡れた服は、こまめに着替える事により肌の汚れを取ってくれます。

※あせもとは 汗を排出する器官である汗管が、蒸発できない汗やよごれで詰まった時、汗は体外ではなく表皮の下にしみでます。その結果皮下に炎症が起きたものです