



7月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2023年7月



いよいよ夏本番です。子どもは体温調整の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。外あそびの時は、必ず帽子をかぶり、こまめな水分補給と休息を忘れないでください。

熱中症にならないために

- 普段から十分な栄養・睡眠をしっかりとる
- こまめな水分摂取
- 日陰など、涼しい場所でこまめな休息をとる





☆☆外遊びはもちろん、水を使うプールや水遊びでも脱水になることがあります。朝、体調が悪い時は担任の先生までお伝え下さい☆☆

☑こどもの熱中症のサイン☑

- 発熱
- 汗をかかない
- おしっこの量が減る
- ぐったりしている 等



高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のもの
と異なり、高温多湿を好むタイプです。
せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行
することはまれです。夏に流行する主
な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、
手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違う
ときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

プール熱(咽頭結膜熱)▽▽▽▽

特徴：目の充血、目やに、涙が出る

ヘルパンギーナ▽▽▽▽▽▽▽▽

特徴：38～40℃の高熱が2～3日、のど
の痛み、のどの奥の白いブツブツ、
食欲不振

手足口病▽▽▽▽▽▽▽▽▽▽

特徴：手のひら、足の裏、口の中に水
ぶくれ

流行性角結膜炎(はやり目)▽▽

特徴：目のはれ、充血、いつもより多
い目やにや涙

感染対策
続けましょう

