

# ほけんだより 7月号

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## プールの事前準備



- \*水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- \*耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- \*爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

### こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

## 7月の保健行事

7/9(月) 集団細菌検査

\*当日は準備があるので8:45までに登園するようお願いいたします。

7/11～13 視力検査

(ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組)



## 歯について

6月に行われた歯科健診では、虫歯ゼロのおともだちが74人中58名でした。虫歯のあったお友だちは、早めに歯医者さんの予約をし、治療してもらいましょう。

健康な歯を保つためには歯磨きがとても大切です。甘いもの=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのがキケンです!「食べたらみがく」を基本に1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。