



ほけんだより

令和8年7月 安中ひかりこども園

夏本番の暑さがやってきました！『早寝、早起き、朝ご飯』を心がけ、のどが渇いてなくても水分をこまめに摂取するようにして暑い夏を乗り切りましょう。

保健室からのお願い

歯科検診、健康診断、検尿（4、5才）が終わりました。受診が必要な人には用紙を配付していますので速やかに受診して保健室に提出してください。

～服薬時のシャワー・プールについて～

薬を内服している場合（気管支拡張剤テープを含む）シャワー・プールは入れません。風邪などで自宅で朝夕の内服している場合も園ではシャワー・プールはできません。



6月の感染症報告

- ・アデノウイルス
- ・溶連菌感染症
- ・胃腸炎
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・手足口病
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症
- ・突発性発疹
- ・ヘルパンギーナ

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

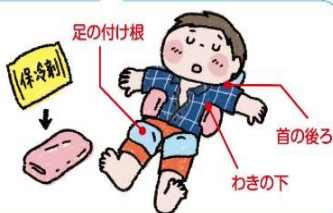
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
 - ☐ タオルに包んだ保冷剤
 - ☐ ポリ袋に入れた氷水
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

6月は、0歳で手足口病、2歳ヒトメタニューモウイルス感染症、4・5歳で溶連菌感染症など感染症による休みが多かったです。どんな感染症かお知らせします。

【手足口病とは】

口の中、手のひら、足の裏に水ぶくれ（水ほう）ができるのが特徴です。特效薬はなく、発熱や喉・口内炎を和らげる対処療法です。一週間程度で自然に回復します。



【ヒトメタニューモ感染症とは】

RSウイルスに似た症状（高熱、長引く咳、鼻水など）を引き起こす呼吸器の感染症です。重症化して細気管支炎や肺炎を起こすことがあります。



【溶連菌感染症とは】

38～39℃の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に発疹がでるほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。



熱中症を予防するためのお願い

十分な睡眠をとり、朝ごはんを食べましょう。寝不足や空腹は熱中症のリスクが高まりますので『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

朝ごはんは寝ている間に失われた「水分」と「塩分」を効率よく補給する役割を持っています。午前中の段階で脱水症を起こしやすくなりますので、必ず朝ごはんを食べてきてください。

登園届について

溶連菌感染症、手足口病、ヒトメタニューモウイルス感染症は『B 医師の診断を受け、保護者が記入する登園届が必要な感染症』です。B 欄に記入して保健室に提出してください。ヒトメタニューモウイルス感染症は登園届にはありませんが B 欄に記入をお願いします。