



7月ほけんだより



令和7年7月号
矢田野こども園



気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高熱が出ます。白目が充血（赤くなる）し、まぶたが腫れたり、涙や目やにが出たりします。

ヘルパンギーナ

突然、高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。



特徴

- 感染力が強いです。家族みんなでこまめに手を洗い、タオル等の共有はやめましょう。

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- 回復後も飛沫や鼻汁からは1～2週間、便からは数週間～数か月間、ウイルスが排出されます。

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

特徴

- 回復後も飛沫や鼻汁からは1～2週間、便からは数週間～数か月間、ウイルスが排出されます。

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのをいやるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの



あまり噛まずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。

すっぱいもの



オレンジやみかん、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

熱中症予防のポイント！

子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため熱中症にかかりやすく注意が必要です△

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！（顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい環境下で十分な休息を）
- こまめに水分補給し、特に遊びの最中には、定期的な休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して、暑さに負けない体づくりをしましょう！

通常、気温は地上 150cm の高さで測りますが、気温が 32.3 度だった時、幼児の身長である 50cm の高さでは 35 度に、更に地面近くの 5cm の高さでは 36 度以上になったこともあります。身長の低い幼児は大人より高温の環境にいるため特に注意が必要です。

また、より地面に近く、熱がこもりやすいベビーカー内の温度にも十分注意しましょう。

