



ほけんだより

令和3年6月29日発行
うえだこども園

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
うちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

耳鼻科検診のおしらせ

7月2日（金）13:00～

※当日受診できなかった時には、ご家庭で

江部耳鼻咽喉科（新井田町）

に行ってお受診をしていただきます。

よろしくお願い致します。

健康チェック どんなところに気を つけたらいい？

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調
チェックの参考にしてください。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない
目安ですが、平熱は子どもによっ
て違うので、ふだんの平熱を考慮
して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが
多いのですが、昼間も目やにや充
血が見られるようなら、結膜炎の
おそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状
がなければ、基本的には心配あり
ません。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していな
い場合は、プールは避けたほうが
いいでしょう。



鼻かみは、 ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくり
と片方の鼻の穴を押さえながら、すこしづ
つかむように教えましょう。強くいっぺん
にかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原
因になることもあります。



気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な
3つについて、主な症状を挙げてみ
ました。気になる症状が見られたら、
すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。
特にのどは、水ぼうや
潰瘍ができるため、か
なり痛む（乳児はミル
クが飲めないほど）。



プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みの
ほか、目の痛み・かゆ
み・充血など、結膜炎の
ような症状が出る。

手足口病

手のひらや足の裏、
口の中に小さな発しん
や水ぼうやができ、熱が
出ることも。

