



ほけんだより

令和7年7月1日発行
うえだこども園

日に日に日ざしが強くなり、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（水）13：30～

※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）

に行ってお診をしていただきます。

よろしくお願い致します。

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、すこしず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。



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。



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

高熱とどのの痛み。
特にのどは、水ほ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）

高熱とどのの痛みのほか、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ほうができ、熱が出ることも。



今の季節は…

「リンゴ病」の症状のお友だちがみられます。

約10～20日の潜伏期間の後、微熱や風邪の症状などがみられ、その後、両頬に蝶の羽のような境界鮮明な赤い発しんが出る。

