

ほけんだより

令和5年7月1日



子どもは大人と違い機能が未熟で、成長していくなかで少しずつ成熟していきます。抵抗力が弱い
ため、病気にかかりやすく特に感染症にかかった場合は、急に悪化することがあります。体調が
悪いことを上手に伝えられないため、常に大人が気にかけていく必要があります。

体調が戻ってくると、元気になってはしゃいでしまうため、回復期は無理をせず1日様子を見る
ことも大切です。元気になって保育所生活が楽しく過ごせるように、病気に負けない身体づくりを
心がけましょう。

<気をつけよう！夏にはやる病気>



プール熱（咽頭結膜熱）

39℃前後の高熱が続き、のどの痛み、咳、
目やにや目の充血。

感染力が強いため、兄弟間での感染に注意
しましょう。タオルなどの共有でもうつるこ
とがあるので気をつけてください。

*発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状が消えてか
ら、2日経過するまで登所できません。

※発熱がなく目の症状のみ見られる場合は
流行性結膜炎かも・・・。



ヘルパンギーナ

38℃～40℃の高熱、のどの奥に水泡ができ、破れ
て潰瘍になるといった症状が現れます。5～6日のう
ちにはよくなりますが、安静が必要です。

熱は2～3日で下がりますが、潰瘍がひどくて食べ
れない時は、のどこしのよいもの（プリン・ゼリー・
とうふなど）や、水分を十分にとりましょう。

*熱が下がって、1日以上過ぎ、いつもどおり食事が
出来てから、登所しましょう。

※今年は昨年より全国的に増加傾向が見られます。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな水泡や
赤い発疹ができ、熱がでることもあります。3
～5日で治りますが、まれに髄膜炎などの合
併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を
伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診
しましょう。

*熱が下がって、1日以上過ぎ、いつもどお
り食事が出来てから、登所しましょう。



夏の皮膚トラブル

<あせも>

汗のかきやすい所に赤くポツポツと出て痒みを
伴います。

<水いぼ>

ウイルス感染のいぼ。脇などにプツとした水疱
ができプールや共有のタオルから感染します。

<とびひ>

虫刺されや皮膚を掻きむしって傷ができると、そ
こに細菌が付いてただれ、ジクつき痒みを伴いま
す。水疱が破れるとどんどん広がるためガーゼで
保護し、乾燥するまでプールは控えましょう。

※皮膚を清潔に！共有する物は避けて。



※楽しいプール遊びや水遊び・保育所生活が充実できるためにも、お子さんの体調を知り、
病気を知ることが大切です。わからないことがあれば相談して下さい。

