



# 7月のほけんだより

令和4年7月発行

嘉麻市病後児保育室  
にこにこルーム

TEL 0948-52-0700

日に日に日ざしが強くなり、いよいよ夏本番です。体力を消耗しますので、たっぷり遊んだ日はおうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。気温が上がり体調を崩しやすい時期になりますが、病気の予防のために手洗い・消毒・うがい等の対策を引き続きお願いします。

## 夏にはやる病気に注意！

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あげてみました。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。特にのどは水ほうや潰瘍ができる為かなり痛む。  
(乳児はミルクが飲めないほど)

### フール熱 (咽頭結膜熱)

高熱、のどの痛み目の痛み・かゆみ・充血など結膜炎のような症状ができる。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水ほうができ、熱が出たり下痢をする事も。ウイルスは複数あるので何度もかかる場合もあります。

※症状が無くなってもウイルスは数週間便の中に排泄されるので注意が必要です。

※手洗い、うがい、消毒が予防の基本です！

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪



### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## かゆみのある湿疹はとびひかも

虫さされや湿疹などの傷口に細菌が感染すると『とびひ』になります。うみをもったような水ほうができ強いかゆみがでます。かゆいからといってひっかくと大変！水ほうが破れて中の液が付いた所にどんどん広がってしまいます。水ほうを見つけたら爪で引っかかないようガーゼでおおって受診しましょう。(爪切りも忘れずに！)



## 毎朝の健康チェックをお願いします。

- 熱はありませんか？
- 食欲はありますか？
- 前日よく眠れましたか？
- 咳・鼻水・下痢・腹痛は？
- 皮膚に異常はありませんか？  
(傷やただれ、化膿している)

ご心配な点がある場合は  
保育士にご相談下さい。