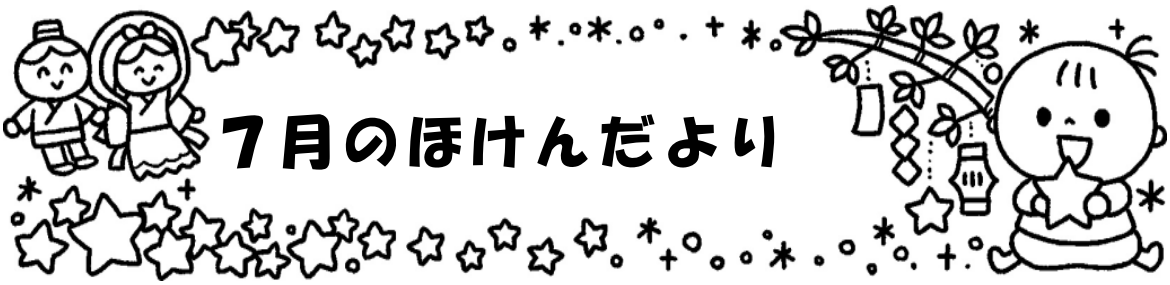

7月のほけんだより

令和７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）

プール熱（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、消毒が予防の基本です！

夏かぜ対策
脱水に気をつけて！

夏に流行するかぜ（ヘルパンギーナ、プール熱など）では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分を補給しましょう。

[ちょっとずつ飲ませる]

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

[飲める物をあげる]

本人が飲みたがる物をあげましょう。
元気になったら、通常の飲み物に戻します。

[酸っぱい物は避ける]

のどが痛むときは、オレンジジュースなど、酸味の強い物は避けます。

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？
□きげんは良いですか？
□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
保育所にご相談下さい。

病後児保育室　にこにこルーム

今年度より登録申請・利用申し込みはオンラインでのご協力をお願い致します。用紙での登録申請・利用申し込みも可能です。
詳しい内容については
病後児保育室にこにこルームへお電話下さい
（0948-52-0700）

- かかりつけ医の書類が必要です
- 利用料金…無料
- 病気回復期のお子様が対象です
- 生後６ヶ月～小学校６年生まで