

# 7月のほけんだより

令和5年6月30日  
うずも保育園  
看護師  
木之内美穂

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。おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。発熱などで受診し、感染症などの診断を受けた場合には、園にご連絡ください。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

## プールが はじまります

7月11日はプール開き。元気に楽しく遊ぶためにも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずをお願いします。

## プール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？

