



7月のほけんだより



令和5年6月29日発行

かぬき保育園

日に日に日差しが強くなってきました。
天気がよければ、プール（水）遊びの子どもたち。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、家族でゆったりと過ごせるようにしましょう。

熱中症にならないために

水分補給をしましょう

その際、麦茶・水・OS-1がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いため、のどが渇きやすいのでお勧めしません

ミストを皮膚にかけるのも熱を逃すのに効果的です

外に出る時は、必ず帽子をかぶりましょう

外に出る時間帯や長さを考慮しましょう

市町健康診断について

沼津市保健センターより、健康診断の連絡がありました。市町の健康診断は保育園の健康診断とは違う為、必ず受けるようにしてください。歯科検診も、市町の健康診断を優先してください。当日、受けることができなかった場合には、必ず保健センターに連絡をしてください。

気をつけよう！

夏に流行する病気

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、すぐに受診してください。

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。

特にのどは、水疱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）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができ、熱が出ることも。



髪をまとめましょう

髪の毛が首や顔についている子や、前髪が目にかかっている子、食器や口に入ってしまう子もいます。髪はカットをするか、飾りのないゴムできちんとまとめるようにしましょう。

虫よけスプレー

・今年も、虫よけのアロマスプレーを作り、玄関に置いてあります。

・虫刺されが気になる方は、登園の際、保護者の方がスプレーするようにしてください。

・肌についても大丈夫ですが、気になる方は、お子さんの服にスプレーしてください。