



ほけんだより 7月号

2026年6月30日
認定こども園OURS
保健室

蒸し暑い日が続き、本格的な夏の訪れを感じる季節になりました。子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしています。この時期は、暑さによる体調不良や感染症に注意が必要です。ご家庭でも十分な睡眠と食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

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。



咽頭結膜熱（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。



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。



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。

水筒の衛生管理

OURSでは、子ども達が必要な時に水分補給できるよう、ご家庭から水筒・マグを持参していただいています。これから高温多湿となり、雑菌が繁殖しやすい時期になりますので、以下の点にご留意いただきますようお願いいたします。

①水筒・マグが黒カビなどで汚れているのを目にすることがあります。水筒・マグの蓋やパッキン・ストロー部分は汚れが残りやすく、洗浄や消毒が不十分だと雑菌が繁殖しやすくなります。

定期的に漂白消毒や熱湯消毒を行い、清潔に保ちましょう。

②水筒は毎日洗浄し、よく乾燥させたものをご使用ください。

③お茶やお水は、登園する日の朝に水筒へ入れてください。

OURSでも、水筒は直射日光の当たらない涼しい場所で保管しています。





プライベートゾーンのお話

園では、プール遊びが始まる前に、幼児クラスの子ども達に「だいたい だいたい どこだ」の絵本を用いて、プライベートゾーンについてお話をしました。

子どもが成長していく中で、自分の体に興味を持ったり、男女の違いに関心を示したりすることは自然なことです。その時期に合わせて、自分の体を大切にすることを伝えています。プライベートゾーンは、人に見せたり触らせたりしない大切な場所であること「いやだな」と感じた時には「いや」「やめて」と言ってよいことを子ども達にお話しました。

ご家庭でも、日常生活の中で「自分の体を大切にすること」について、お子さんとお話してみてください。

手洗い

6月に手洗い指導を行いました！ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に手洗いの流れを確認してみてくださいね。

きれいな 手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかりと泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

蚊に刺されると、すごく腫れるのはなぜ？

蚊は、血液を吸う時に自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。ただ蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すごく腫れてびっくりすることがあります。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。ひどい時は早めに小児科や皮膚科で相談しましょう！



かんのつぶやき、はじめます。

「ほけんだより、読んでるよ。」

と言われる日を夢見て、つぶやきははじめます。。