

ほけんだより7月号

令和7年6月30日
認定こども園
桜保育園

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きな水遊びを楽しんでいます。
気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節。食欲が低下する時期です。夏バテにより体調を崩さないためにも、睡眠を十分とり、ごはんは必ずしっかり食べてから登園しましょう。

汗ケア・スキンケアで健やかな肌を保ちましょう

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。保湿ケアがおそろかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌を作ります。

あせもがしやすい場所をチェック

頭～うなじ、首、背中や胸
腰～おしり、肘の内側
膝のうら、太ももの内側

※汗をかきやすい場所にでますので、よく洗い流しましょう



汗に含まれる塩分などが皮膚への刺激になります
入浴できない時は濡らしたタオルで拭きとりましょう

夏でも忘れず 保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です



寝汗もなるべく 取ってあげましょう



つめは短く切りましょう



虫さされなどを掻きむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染し、とびひの原因となります

つめは短く切って、角はやすりで、丸くしてあげましょう。週に1回はつめを確認して細目に切ってあげましょう

気をつけたい！三大夏風邪

下記の3つ共、飛沫・接触感染します



咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症)

扁桃腺の腫れ、のどに痛みを伴い、のどと目に炎症が起こり、38～40℃の高熱が数日続くことも。充血、まぶたの腫れ、目脂頭痛、腹痛、下痢があります。

登園の目安

症状が治まり解熱後2日ほど経過するまで

ヘルパンギーナ

口の中、のどに白っぽい水ぶくれができます。38～40℃の高熱が数日続くことが多い

登園の目安

熱や口内の水泡、潰瘍が治まり、普段の食事が摂れる様になったら

手足口病

主に手のひらや足の裏に小さな水泡（ひじ、ひざ、おしり等にも）ができます
口の中のポツポツがでて痛むため、飲食を嫌がります

登園の目安

熱や口内の水泡、潰瘍が治まり、普段の食事が摂れる様になり、水泡がなくなったら

園でのプール活動について

感染症にかかったお子さんは、感染拡大防止の観点から園医の長澤茂先生と協議し、登園再開後、概ね10日間を目安にプール活動を見合わせます。ご理解頂きます様お願い致します。

蚊に刺されるとすごく腫れるのはなぜ？

1～2日後に腫れてくる

刺された翌日くらいから、赤く腫れたり水ぶくれになったりして、数日続きます

子どもの免疫システムが未発達で蚊の唾液に含まれるアレルギー物質に対する反応が強く表れるためです



蚊に刺された時のケアについて

刺されたところを水で洗い流します

- ・かゆみ止め軟膏を塗る
- ・濡らしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤を当ててかゆみを和らげます



ひどい時は病院へ

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。水ぶくれから、ばい菌が入る危険があります。ひどい時は、早めに小児科や皮膚科を受診しましょう