

## ほけんだより 7月号

令和7年7月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

夏は湿度が高く、汗でしっとりとするため肌が乾燥しにくい時期です。

そして、肌がカサカサしていないので保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかりと保湿することで、冬の乾燥に負けない肌を作ることが出来ます。

また、汗には体温を調節する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまうます。

汗をいっぱいかいてその後は洗い流してさっぱりとしましょう。

汗ケア、スキンケアで健康な肌を保ちながら、この夏を楽しく過ごしていきましょう。

園長



### 6月の欠席情報

感染性胃腸炎、溶連菌感染症、アデノウイルス、発熱による欠席が多くみられました。

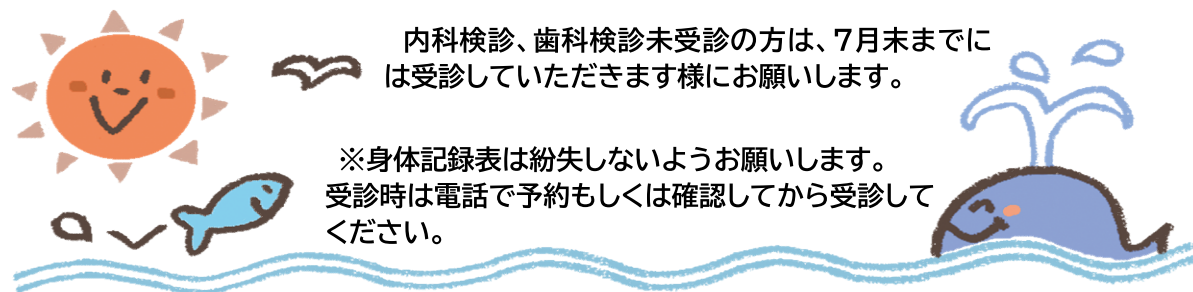
夏風邪が流行する季節です。疲れやすい時期ですので、睡眠時間を確保し、うがい、手洗いをし、人混みは避けるよう注意しましょう。

こまめに水分を摂り、帽子等で日よけし、体に熱がこもらないように、熱中症にも気をつけましょう。涼しい場所で休憩したり、熱がこもった時は、首や腋窩、足の付け根を冷やしましょう。

内科検診、歯科検診、尿検査のご協力ありがとうございました。

内科検診、歯科検診未受診の方は、7月末までには受診していただきます様にお願いします。

※身体記録表は紛失しないようお願いします。  
受診時は電話で予約もしくは確認してから受診してください。



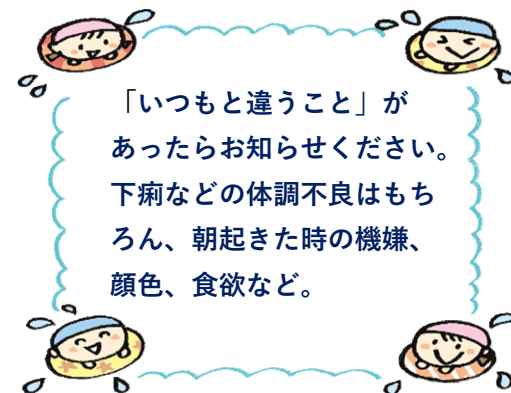
### 水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました。園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。**水遊びは、体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。**

園でも子どもの体調を見ていきますが、朝、体調の悪い時は、担任に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。

**※爪を切ってください。伸びていると、本人も友だちも怪我の原因となります。**



「いつもと違うこと」があったらお知らせください。  
下痢などの体調不良はもちろん、朝起きた時の機嫌、顔色、食欲など。

### ★こんな時はプールに入れません★

熱がある。または前日に熱があった  
鼻水がでている  
のどやその周りが赤い  
のどに痛みがある  
目が赤く充血している  
普段より多く目やにや耳だれがでている  
耳の痛みがある

### 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、喉に白っぽい水ぶくれ、口内炎が特徴です。原因となるウイルスが複数あるため繰り返しかかることもあります。

#### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

喉（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱がでます。白目が充血し、まぶたが腫れる。涙や目やにが出る。



#### 流行性角結膜炎（はやり目）

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。