



# 7月 ほけんだより

令和6年

6月28日

気温の上昇に伴い暑い日が続いています。これから本格的な夏を迎えようとしておりますが、温度、湿度とも高く暑さで疲れやすくなります。こまめな水分補給、バランスの良い食事、良い睡眠を心掛けて行きましょう。

## 【気をつけよう！夏にはやる病気】

この時期に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げて見ました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ受診して下さい。



### ヘルパンギーナ

ウイルス性の風邪の一種です。のどの痛みを伴う39℃以上の高熱が続き喉の奥が赤くなり、水疱が見られます。

### アデノウイルス

高熱喉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出ます



### 手足口病

手のひらや足の裏口の中に小さな発疹ができ熱などの症状が出る事もあります。

## 【暑さに気をつけたいポイント！】

### 水分補給

熱中症の予防のために水分補給をしっかりと行いましょう。



### 室温管理

高温・多湿であれば室内でも熱中症は、おこります。エアコンを上手に使いましょう。設定温度は26～28℃が目安です。



### 虫刺されに注意

暑くなると虫刺されも多くなってきます。さされた所を掻き崩すと「とびひ」になる場合もあります。心配なお子さんは登園時に虫よけなどの予防対策をお願いします。

保育園ではベープ設置で対策を行っておりますが、お薬などは、アレルギー等のため塗る事が出来ませんご了承下さい。