



# ほけんだより

令和4年7月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。喉が渴いていなくてもこまめに水分をとるように意識してみてください。

7月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

6月の感染症発生  
なし

## 気を付けたい夏の風邪

### ●咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くこともある
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る
- ・頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもある



### ●ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。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があります。

#### 特徴

- ・高い熱が数日続くことが多い
- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・下痢や嘔吐の症状が出ることもある



### ●手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱がでますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて痛みます。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。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏、膝やお尻に水疱や赤い湿疹ができることもある



### ～室内の温度調整～

室内でも熱中症になることがあります。天井と床では室温が1～2度変わると言われていますので、クーラーだけでなく扇風機も使い室内の空気を循環させましょう。設定温度は、27～28度が最適と言われています。暑いと感じたら、まずは大人が薄着になってみましょう。睡眠中は子どもにエアコンや扇風機の風が直接当たらないように注意してください。

### ～プール・体調チェックカードについて～

7月より体調チェックカードとプールカードを1枚にまとめています。カード忘れ、記載漏れがある場合にはプールに入れませんので、忘れずに記載してお持ち頂きますようお願いいたします。

チェック項目が多くなっていますので、カードの裏面にあるプールに入るにあたっての注意事項を必ず読んで、プールの可否を判断して頂きますようにご協力をお願いします。