



ほけんだより

令和7年5月29日 座間ゆめっこ保育園

5月までのふんわりとした温かさからガラッと変わり、これからムシムシ・ジメジメとした梅雨の季節に入ります。梅雨時の気圧の変化や寒暖差は体にも心にもストレスをもたらし、体のだるさや立ちくらみ、めまいなど、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。ムシムシとして暑い日が続くと、知らないうちに水分不足となっている場合も。できるだけゆっくり過ごせる日をつくり、無理なく元気に夏を迎えましょう◎

朝ご飯、食べていますか？

朝ご飯には…

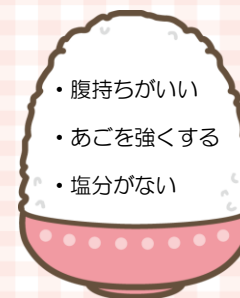
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくる



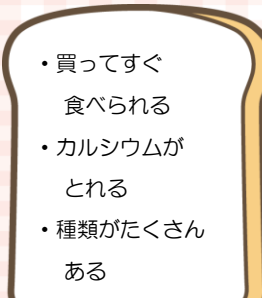
などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ



パンのよいところ



夏かぜに注意！



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。体調がいつもと違うと感じたときは早めに医療機関を受診しましょう。

ヘルパンギーナ



症状

喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうがやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

登園のめやすは発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。登園時には保護者が記載する「登園届」の提出が必要です。

プール熱 (咽頭結膜熱)



症状

39℃以上の高熱、喉の痛み、体のだるさ、結膜炎といった症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、衛生管理が不十分なプールの中で水を介して感染するケースが多いようです。症状が治まっても、2週間くらいは、プールはお休みさせましょう。

登園のめやすは発熱、充血等の症状が消失した日を0日目として、2日を経過していること。登園時には医療機関が記載する「治療証明(意見書)」が必要です。登園前に必ず受診し、医師の診断を受けてください。



手足口病

症状

手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。



症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。

登園のめやすは発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。登園時には保護者が記載する「登園届」の提出が必要です。