



ほけんだより 7月号

令和8年7月1日

粉河保育園

看護師 山田 昇子

今年も暑い季節がやってきました。プール遊びも始まり、子ども達もわくわくしています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。

手洗い指導

先月3.4.5歳児の子ども達に手洗い指導を行い、今回は手洗いチェッカーを使用しました。魔法のクリームを塗り、普段通り手洗いをしてもらい、ブラックライトの下に手をかざすと、洗い残しがあれば光って見えます。3歳児は初めてだったので、手洗いチェッカーを使用することに抵抗がある子数名いました。4歳児、5歳児になると上手に洗える子が増えていました。こども達に「どこにバイ菌が残っていたか」を聞き、バイ菌シールを貼ってもらい、バイ菌が残っている所をていねいに洗うように伝えていきます。その後、「あわあわ手洗いの歌」に合わせて、正しい手洗いの方法も伝えていきます。また「咳エチケット」の話もしました。みんなしっかりお話を聞けていたので、またお家でも聞いてみてください。



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。

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

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。

