

暑くジメジメした日が増えてきていますが、こどもたちは夢中になって遊んでいます。蒸し暑さや、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康で楽しく過ごせるよう睡眠や食事、皮膚の清潔に気を付けてあげたいですね。たくさん遊んだ後はおうちでゆっくり過ごして疲れをとるようにしましょう。

## 夏に多い感染症

今年度はいろいろな感染症が出ており、お休みをする子がとても多いです。次に紹介する感染症は他人への感染力も強いので、集団生活を送るうえで、症状が見られた場合は受診と必要時休養をお願いいたします。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴。アルコール消毒は効きにくく、1ヶ月ほど便の中からウイルスが出てきます。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

3~5日ほど続く高熱、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状。食事は消化のよい物がおすすめです。アルコール消毒は効きにくく、2週間ほど便の中からウイルスが出てきます。

★現在県内全域に警報が出ています！！

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中の水泡まれに発熱することもあり。口の中の水泡がつぶれると痛いので、食事は喉越しのよい物がおすすめです。アルコールは効きにくく、1ヶ月ほど便の中からウイルスが出てきます。



### 流行性角結膜炎

目の腫れや充血、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。アルコールは効きにくいです。

## 夏に要注意な皮膚の病気

お水あそびやシャワーが始まっているので、お子様の身体の確認をお願いします。

### 水いぼ（伝染性軟属腫）

痛みのない光沢のあるいぼが脇の下、脇腹、お腹、肘、ひざなどに出来ます。書き壊してしまう場合は感染する可能性があるため、ガーゼや絆創膏で保護しての登園をお願いいたします。

お水あそびの際には、いぼが隠れるようにラッシュガードの着用をお願いいたします。



### とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷のあとにできる、膿をもったようなかゆみのある水泡。患部を触った手で身体他の場所に触れると、感染がどんどん広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は受診と治療が必要です。普段から爪を短くしておくことも大切です。



### 今月の身体計測

7月19日（水） うみ・めだか・ほたる  
20日（木） かもめ・そら・さくら

