



7がつの ほけんだより




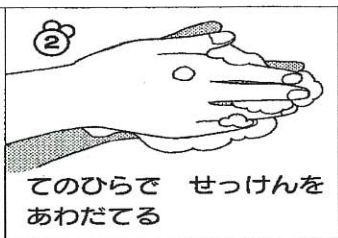
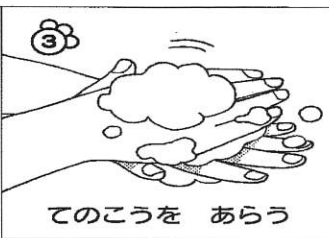

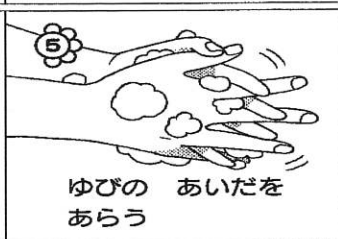

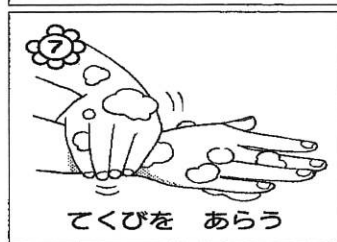
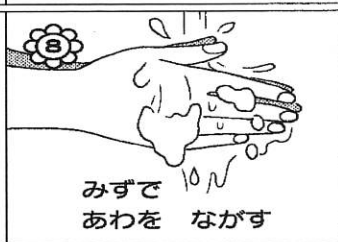

令和8年度 7月 江上保育園 ほけんだより

夏に多い感染症について

ていねいな手洗いできていますか？

細菌やウイルスは、手を介して口や鼻などから人の体内に侵入して感染します。それを防ぐには、手洗いが最も簡単で効果的です。子どもたちに手洗いの大切さを伝えていきましょう。

はなまるな てあらいを めざそう

 <p>① てを みずで ぬらす</p>	 <p>② てのひらで せっけんを あわだてる</p>	 <p>③ てのこうを あらう</p>
 <p>④ ゆびさきと つめを あらう</p>	 <p>⑤ ゆびの あいだを あらう</p>	 <p>⑥ おやゆびを にぎって あらう</p>
 <p>⑦ てくびを あらう</p>	 <p>⑧ みずで あわを ながす</p>	 <p>最後はきれいな タオルで拭き ましょう</p>

上記の手順で手洗いを行うと、15秒以上かかると言われています。調理をするときは2回洗いをお勧めします。ご家庭でもやってみてくださいね。

手足口病

手のひら・足・ひじ・おしり・口の中などに水ぶくれや粘膜疹が出ます。熱は37～38℃程度で出ないこともあります。髄膜炎、心筋炎、脳炎を合併することがあります。



(対応)
のどの痛みから水分をとらないことによる脱水に注意し、刺激の少ない食事にしましょう。

ヘルパンギーナ



突然38～40℃の高熱が2～3日続きのどの奥に小さな水ぼうがができます。のどの痛みをうまく伝えられない乳幼児は、よだれが増え、食欲が落ち不機嫌になることがあります。

(対応)
のどを痛がる時は、のどごしのよい流動食がよいでしょう。熱と口の中の痛みがなくなり飲食ができるようになるまで家庭でゆっくり過ごしましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

突然38～40℃の高熱がでて、のどの痛みとだるさ、目の充血、首のリンパ節の腫れがあらわれます。関節痛、頭痛、下痢を伴うこともあります。熱は4～5日続き、症状が改善するまで約1週間かかると言われています。



(対応)
安静と保温を心がけ、水分補給とのにやさしい食事を与えます。吐き気や頭痛がひどい時は受診しましょう。主な症状がなくなり、2日経過するまで登園できません。