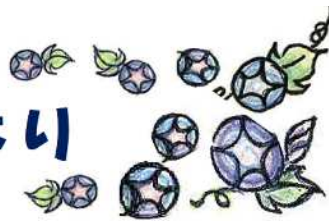




7月 ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

R7. 7. 1
梶ヶ谷保育園



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後の気温の高い日は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけましょう。暑いからと室内ばかりで過ごさず、涼しい時間帯には短時間の外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



夏に多い感染症



咽頭結膜熱(プール熱)

原因：アデノウイルスによる飛沫・接触感染。

目やにや便からうつることもある。

症状：39℃前後の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみや痛み、充血、涙など結膜炎の症状が出るのが特徴です。

★感染力が強いので、症状がなくなり2日経過するまでは登園停止になり、登園には医師の許可書が必要となります。

手足口病

原因：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状：熱や手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうや発疹ができる。

★3～5日で症状が軽快するが、まれに髄膜炎などの合併症をおこすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う熱が続くときは、すぐに受診しましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)

原因：アデノウイルスの接触・飛沫感染。

症状：瞼の腫れや異物感、痛み、充血、目やにや発熱、下痢を伴うこともある。

★感染力が強く、プールだけでなくタオルの共有や手指の接触によっても感染する。登園停止となり、登園には医師の許可書が必要となります。

ヘルパンギーナ

原因：コクサッキーウイルスなどの飛沫感染。

症状：高熱、のどの痛みが特徴です。のどに水ぼうや潰瘍ができて痛みがひどく、水分もとれなくなることもある。

★のどの痛みは熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごしましょう。



体調がすぐれない、いつもと違うと感じましたら、受診をお勧めいたします。医師の指示に従ってくださいますようお願いいたします。

～ニコニコキラキラ身体づくり～

足測定 (対象3歳～5歳) 看護師バージョン

運動遊びを通して楽しく身体を動かしながら子どもたちのバランスのとれた身体づくりに取り組んでいます。

★足測定、土ふまずはできているかな？

3歳辺りから土ふまずが形成されはじめます。

★土ふまずができていないと、長時間歩いたとき疲れやすかったり転びやすかったりします。

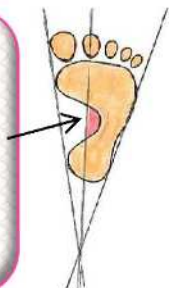
土ふまずを発達させるのに効果的な遊び、園庭で凸凹のある土や草の上を裸足で走り回ることや、室内で出来る足の運動遊び、ビー玉ひろい、足指じゃんけん他、楽しんで遊びを行っていきます。

土ふまずの見方 土ふまずができていいる



5～6歳でアーチ(土ふまず)が完成されていいていきます。

図のようにラインをひき、空きができるほど(ピンク色)土ふまずが発達している。



※足くびが内側へまがっていると、土ふまずが形成されていても紙にうつらないこともあります。土ふまずができていない子は、かかとの骨が出っばっていたり、足の甲が低い場合が多いので様子をみてください。足測定を通じ子どもたちの成長を見守りたいと思っています。