

# 7月 ほけんだより

令和7年7月1日  
蟹ヶ谷保育園

梅雨が明けると、日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきます。暑さに慣れていないうちは、疲れが残り体調をくずしやすくなります。十分な食事・睡眠・休息を心がけ、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。6月は、伝染性紅斑（りんご病）・アデノウイルス・感染性胃腸炎などの感染症が発生しましたが、大きな流行には至らず、皆さん元気に登園されていました。今月もよろしくお願いいたします。

## 夏に気をつけたい感染症

夏に気をつけたい代表的な3つの感染症について、主な症状をお話しします。気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。

### ☆ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、特に喉は、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛みます。



### ☆咽頭結膜熱（プール熱）



高熱と喉の痛みのほか、眼の痛み、かゆみ、充血など、結膜炎のような症状がでます

登園許可証明書が必要です。

### ☆手足口病

手のひら、足の裏、口の中、膝、肘、お尻などに水疱ができます。熱が出ることもあります。



## 歯科健康診断結果について

6月4日（水）に、歯科健診を実施しました。

今年度は、83名が受けました。5歳児クラスでは、永久歯の生えているお子さんも数名いました。

大切な歯を守るため、歯みがき・うがいを忘れず、仕上げみがきをおこないましょう。



## 紫外線にご注意を

### 帽子をかぶりましょう

1年のうちで、5～9月は、紫外線の多い時期です。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子はつばが広く、通気性のよい素材がおすすめです。