



7月のほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年7月発行
津田山保育園

暑い夏がやってきました。子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。生活リズムを整えて、体調に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう。

気をつけたい夏風邪

咽頭結膜炎（プール熱）

のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。プールの水を介して人から人へ感染したり、タオルの共用により感染したりすることが多いため、プール熱とも呼ばれています。予防には、タオルの共用を避けることや、うがい手洗いなどがあります。

潜伏期間：5～7日

症状：発熱、のどの痛み、結膜炎に伴う白目の充血やまぶたの腫れ、目やにが出るなど

登園再開の目安：発熱、咽頭及び結膜の発赤消失後2日を経過するまで ★登園許可書が必要



ヘルパンギーナ

発熱と口蓋垂（のどちんこ）周辺に水疱性発疹（水ぶくれ）ができます。症状が回復した後も、2～4週間の長期にわたり便中にウイルスが排出されているため、排便やおむつ替えの後などは手洗いを徹底しましょう。

潜伏期間：2～4日

症状：発熱、咽頭痛、口内に水疱性発疹、口内が痛いことによる不機嫌や拒食（哺乳障害）など

登園再開の目安：熱や口内の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普通の食事が摂れるようになるまで

手足口病

口の中から始まり、その後、手のひらや足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。予防には、手洗い、タオルやおもちゃの共有を避けることなどがあります。感染者の便中にウイルスが排出されます。

潜伏期間：2～5日

症状：発熱、口やのどの痛み、手や足の発疹・水疱、口内炎など

登園再開の目安：熱や口内の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普通の食事が摂れるようになるまで



【歯科健診について】

6月17日に歯科健診を行いました。園医の先生から「虫歯があるお子さんが少なく、歯磨きも丁寧にされていて素晴らしいです！」「指しゃぶりにより歯並びに懸念があるお子さんがいます。」とお話がありました。

【健康指導について】

すでにコドモンで配信していますが、6月6日に三者連携集会-げんきっこタイム-「歯の健康」を行い、歯の役割や歯磨きの仕方、歯を強くする食べ物などについてお話をしました。みんな笑顔でしっかりお話を聞いてくれていた様子が印象的でした。今後も、園児が楽しく健康について興味・関心が持てるように取り組んでいきたいと思ひます。

【保健行事予定】

- 健診の予定はありません。
- 7月2日は、保育士・栄養士・看護師が「夏の健康」について三者連携集会をします！
- ※3・4・5歳児対象です



イラスト出典：メイト 参考：日本成人病予防協会