



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2026年7月27日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

気をつけたい夏風邪

咽頭結膜熱（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。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有することはやめましょう。

特徴

- ・ 高熱が数日続く
- ・ 目やのどが赤くなる
- ・ まぶたがはれる
- ・ 目やにが出る



特徴

- ・ 急に 39～40℃の発熱
- ・ 喉の奥に小さな水膨れ
- ・ 飲食時に強い喉の痛み



手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ることもあります。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。

特徴

- ・ 熱は軽いことが多い
- ・ 手・足・口に水ぶくれや発疹
- ・ おしりや膝などに発疹が広がることもある



睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日 8 時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に 22 時から 2 時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りなくなると…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



熱中症に注意を

体内の水分比率が高い子どもは、水分が失われると脱水症状をおこしやすくなります。遊びに夢中になると水分補給を忘れてしまいがちなのでこまめに声をかけ、水分をとるようにしましょう。

「熱中症かな？」と思ったら…

- ・ 涼しい所へ移動し、寝かせます。
- ・ 衣服をゆるめ、こもった熱気を逃し、体をできるだけ冷やします。
- ・ 水分(できれば小児用スポーツドリンクや薄い食塩水)を少しずつこまめに与えます。

★水分も摂れず、ぐったりしている時は、迷わず病院受診して下さい。

