

# 7月 保健だより

2026年7月号  
ひむろこだま保育園

暑い日が続くようになりました。梅雨明け直後は熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外あそびをして、たくさんあそんだ後は、しっかりと疲れをとるようにしましょう。



## 今月の目標

- しっかり睡眠をとりましょう。
- 朝ごはんをたべましょう。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。水ぼうは、おしりや、ひざ、ひじにでることもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。本人の休養と、他のお子さんへの感染を最小限に防ぐ為に、医師に登園許可症をもらってから登園してください。

### プール熱（アデノウイルス感染症）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

## ～歯みがき指導がありました～

乳歯は歯の質が弱い為虫歯になりやすく、その為早く抜けてしまうと噛む事ができず将来の歯並びを得る為の顎の発達だけでなく身体や心の成長にも影響があると言われています。歯を虫歯から守り、健康な口を維持する為に、ぶくぶくうがいと、歯みがきの仕方を教えていただきました。歯科衛生士さんのまねをして楽しそうに歯磨きの仕方を聞いていました。

食後に口の中に食べ物が長く残る程、虫歯のリスクは上がります。毎食後歯磨きするのが理想ですが、難しいと思いますので、1日1回はしっかり歯みがきをし、仕上げ磨きをしてください。

①食べたらずをみがく。

②甘い物は食べ過ぎない。 この2つを歯科衛生士さんと約束しました。

## ～歯科健診の園医の先生より～

虫歯の子が少なく、歯磨きを頑張っているご家庭が多いと感じますとの感想を頂きました。歯磨きを頑張っているのに、虫歯ができるのは、食べ方が原因である事が多いそうです。ダラダラ食べをやめ、口の中に食べ物が残り続ける時間を減らすなど、一度食べ方を見直し、虫歯予防に努めましょう。歯科健診ではあきらかな虫歯ではない初期の虫歯などは判別できないことがあります。健康な歯を保つためにはかかりつけ医を決めて定期的にチェックしてもらう事をおすすめしますとの事でした。