



# ほけんだより



令和6年8月  
玉島保育園



梅雨が明け、真夏の太陽が照りつけている中、子どもたちはプール遊びをととても楽しんでます。が、水は命を脅かす危険なものでもあります。睡眠不足・食欲の低下・カゼ気味などの時には水の事故が起きやすくなります。しっかり寝て、たくさん食べて、体調を整えて登園するようにしましょう！家族でのお出かけなどを計画されている方も多いかと思いますが、大きなケガや事故のないよう、たくさんの楽しい思い出を作ってきてくださいね。

## \* 今月の身体計測の予定 \*

- 1日(木) こあら組
- 2日(金) りす組
- 5日(月) ひよこ組
- 6日(火) そらグループ
- 7日(水) たいようグループ
- 8日(木) ほしグループ



お休みされた時は、登園してこられた時に行うようにします。

## 8月7日は『鼻の日』です

アレルギーや乾燥、風邪などで鼻の中を触ってしまうと、鼻の穴の少し奥にある「キーゼルバッハ部位」という血管の豊富な場所を傷つけて出血します。

また鼻粘膜に炎症があると、より出血しやすいので、くしゃみや鼻をかむといった少しの刺激でも鼻血がでます。一度傷がついたところは気持ち悪く気になるので、また触ってしまい鼻血をくりかえします。



## 休日診療（お盆休み中）

お盆の期間は多くのかかりつけ医院やクリニックが休診になります。休診日を確認しておいてください。急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間や、帰省先・旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。また、病院を受診した方がいいのか、迷った時は電話相談窓口（小児救急医療電話相談）#8000があります。

医師や看護師がアドバイスしてくれます。

## 3大夏型感染症(夏かぜ)

### ★手足口病

今年全国的に大流行で玉島でもりす組さんで流行しました。手・足・口の中・おしりなどに発疹がで、発熱することもあります。ほとんどの場合は数日で治るのですが、まれに熱性けいれん・髄膜炎・小脳失調症・心筋炎などの症状が出ることもあり、しっかりと経過観察する必要があります。

### ★ヘルパンギーナ

39℃以上の発熱が2、3日続き、のどが赤く腫れ、痛みを伴う水疱や潰瘍ができます。のどの痛みが強いと食事や飲み物が取りづらく、脱水に注意が必要です。まれに熱性けいれん・髄膜炎・心筋炎を起こします。

### ★咽頭結膜熱(プール熱)

のどの痛み・目の充血(結膜炎)・39℃前後の発熱が数日から一週間ほど続きます。また頭痛や吐き気、腹痛、下痢を起こすこともあります。

いずれの病気もウイルスを含んだ便、唾液、目やに、咳のしぶきなどを介して感染します。

～意見書の提出をお願いします～

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患された時には意見書を医師に記入して頂き、登園の時に提出をお願いします。

