



# ほけんだより 夏号

社会福祉法人慈愛会 令和6年8月1日発行

毎日暑い日が続いていますが、子ども達は毎日元気いっぱい遊んで過ごしています。まだまだ暑い日が続くので、熱中症に気を付けながら過ごしていきたいですね。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、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のはやめましょう。



#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍かいようになって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 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いやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。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。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

## つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

### 長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

### 短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になります。

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落すのではなく、やすりで丸く整えます。



## 足に合ったサイズの靴選びを

足に合った靴を履いていますか？サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、履き癖のついたおさがりの靴は、転倒や怪我の原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子供の成長は早いので、シーズンごとにサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。8月頃からは運動会の取り組みが始まります。怪我を防ぐためにも足に合った靴だといいいですね。

### 0～2歳児



- つま先が広く反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調節できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

### 3・4・5歳児



- 運動してもずれない両面テープまたは紐
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- 柔らかく通気性のよい素材