



# ほけんだより

令和8年6月30日  
河南町立中村こども園  
保健室



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激な気温が上がった日は特に注意が必要です。こまめな水分補給や体調管理を心がけましょう。



## ブラッシング指導がありました

6月に3, 4, 5歳児にブラッシング指導がありました。各クラスに歯科衛生士が来室し指導していただきました。5歳児は歯の染色をしてブラッシング指導の体験をしました。子どもの多くは中村こども園在園中に歯の生え変わりがはじまります。

乳歯の虫歯は、永久歯の発育不全、歯並び、顎の成長に影響を及ぼします。乳歯の間の歯科衛生は子どもの心身の発育には重要です。日頃からのブラッシングで歯を守りましょう。



## お知らせ

### 7月保健行事

- 7月1日(水)視力・聴力検査4, 5歳
  - 7月8日(水)発育測定0, 1, 2歳
  - 7月9日(木)発育測定3, 4, 5歳
- 爪が伸びていると水遊びなどの時にケガの危険性がありますので、こまめに切るようにしましょう。

## 夏に多い感染症

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、症状出現時には受診するようにしましょう。

### ヘルパンギーナ

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



### プール熱

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

### 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越し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、タオルは共有しなようにしましょう。

