



2025. 8月

ほけんだより No.5

犬山市子ども未来園

とても暑い夏がやってきました。快適に過ごす工夫をし、元気に楽しく夏を過ごしましょう！

帰省や旅行など、
楽しい計画が増える時期ですね

夏のお出かけ 4つのポイント

1 スケジュールはゆったり

小さい子ほど環境が変わるストレスは大きく、疲れは何日も残りますが、自分で訴えることはできません。帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。

2 日焼け・虫刺されに注意

紫外線の強い時は帽子・薄手の長袖の着用を。夜や、草の多い場所では虫よけスプレーや長袖・長ズボン着用で対応しましょう。

3 おやつを食べすぎに注意

移動中など場を持たせるため、おやつを食べさせすぎないように気を付けましょう。機嫌はよくなりますが、甘いものの摂りすぎとなりやすいです。

4 急なけが・病気の対策を

前もって行先の医療機関を調べておきましょう。健康保険証・体温計・常備薬も持っていくと安心です。



冷たいものの食べすぎに注意！！



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱め、食欲低下や下痢の原因となります。そして、糖分の摂りすぎにもつながってしまいます。

すこしだけなら・・・

すずしくなって、
げんきがでるよ。



たべすぎると・・・

おなかが いたくなったり、
ごはんが おいしく
たべられなくなったりするよ。



楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期であるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。看護師が在勤していますので、病後児保育について・お子様の健康について等、相談があればお気軽に楽田西子ども未来園（67-2761）にご連絡ください。

「伝染性紅斑（りんご病）」・「百日咳」
ニュースで聞くけど、どんな病気？



伝染性紅斑（りんご病）・百日咳の患者数が過去最多との報道もあります。
愛知県は7/10～「伝染性紅斑警報」も発令されています。

手洗い・咳エチケットを行いましょう



伝染性紅斑（りんご病）

<症状>

- ・かぜ症状の後に、頬が赤くなり、手足にあみ目状の赤い発しんが出たりします。
- ・ほてりや、軽く痒くなることがあります。

<気を付けたいこと>

- ★手洗い・うがい・咳エチケットなど基本的な感染対策を心がける。
→微熱やかぜ症状がある時期がウイルスの排泄量が最も多くなります。

- ★妊婦さんが感染すると胎児に影響することがあります。
流行中は、マスクを着用しましょう。

<登園>

登園の目安：全身状態がよいこと

（かかりつけ医の「集団生活に支障がない状態」との判断を受けてからの登園）

登園する時には、医師による登園許可の報告について（保護者記入）を提出してください。

発しんが出る前に感染力が強く、出た後には、感染力がほとんどなく予防が難しいので、普段からこまめに手を洗いましょう。



百日咳

乳児がかかると
重症化しやすい！

<症状>

- ・特徴的な咳（コンコンと咳き込んだ後、ヒューという笛を吹くような音を立てて息を吸うもの）が長期間続きます。
- ・夜間に眠れないほどの咳がみられ、咳とともに嘔吐することもあります。
- ・発熱することはあまりないです。

<気を付けたいこと>

- ★処方された薬は、指示通り最後まで飲みましょう。
- ★咳きこみがひどく吐くことがあるので、食事は1回量を少なくし、回数を多く。消化のよいものにしましょう。
- ★生後2ヶ月になったら、速やかに予防接種を受けましょう

<登園>

登園の目安：特有な咳が消失していること又は5日間の適正な抗菌薬による治療が終了していること

登園する時には、証明書（医療機関記入）を提出してください。