



6月

# ほけんだより

2026.6発行  
榛東南部こども園  
看護師 香川

6月に入り、いよいよ梅雨の季節がはじまります。室内で過ごす時間が増えるこの季節は、湿度の高さや気温の変化から、体調を崩してしまうお子さんが多くなります。

また、汗をかきやすくなるため、あせも等の皮膚トラブルにも気をつけて行きましょう。



## 生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょ。

### ② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょ。

### ③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょ。



水遊びが始まります!

とびひなどの皮膚トラブルにご注意を

とびひとは、皮膚に細菌が感染することで起こる皮膚の病気です。

湿疹や虫刺されなどを掻きこわした部位に細菌が感染し、そこから“飛び火”するかのようになり周囲や離れた部位に症状が広がります。

とびひには、水ぶくれができるタイプと、厚いかさぶたができるタイプがあります。

### 【とびひ予防チェック!】

- ◇爪は短く丸く切ってあるかな?
- ◇汗をかいたらすぐに拭いているかな?
- ◇通気性の良い服を着ているかな?



子供が夏にかかりやすい手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱(咽頭結膜熱)を”子供の三大夏風邪”と呼んでいます。

「いつもと違うな」と感じた際には、早めの受診をよろしくお願いいたします。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

また、薬を飲んでいるときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



## 三大夏風邪ごとの症状



### 手足口病



- ・手や足、口の中に水疱性の発疹
- ・熱が出ることも

### ヘルパンギーナ



- ・突然の高熱
- ・のど周辺に水ぶくれ

### プール熱



- ・高熱が数日続く
- ・目の充血や目やに



## 病後児保育施設「こもれび」

病気の回復期やケガ等で登園できないお子さんをお預かりする施設です。榛東中央こども園に併設されていますので、ご利用ください。

詳しくは、事務室または中央こども園までお願いします。

TEL55-0008