

みつばちルーム8月の予定

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ が休所日です

～みつばちルームからのお知らせ～



本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう！

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、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。

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。

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。

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、食べるのをいやがりがち。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。



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

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

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

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。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



病児保育施設みつばちルーム

TEL 87-0885