



ほけんだより

令和7年7月1日
不動前えほん保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に気を付けていきましょう。また、水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

水遊び・シャワーがはじまります！

7/7から水遊び・シャワーを行います。

シャワー終了までは9時までに登園日はコドモンの健康チェック入力をお願いします。

水遊びセット、水遊び健康チェック入力を忘れた場合、水遊びはできません。また水遊びは天候・気温などの環境状況などにより実施しないことがありますのでご了承ください。水いぼ・とびひ・中耳炎などの既往があるお子様は主治医への確認をお願いします。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

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



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

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、喉の痛み、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、タオルは共有しないようにしましょう。

水分補給について



大人の体は7割近くが水分ですが、乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

★いつ飲ませれば？

起床時、就寝時、運動の前後、入浴前後、汗をかく前と後に飲ませるなど

★どのくらいの量を？

コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。一度に大量の水分を与えるよりも吸収率がよいです◎

★何を飲ませれば？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいです。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

熱中症



熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。