



ほけんだより

令和8年7月1日
インターナショナル
不動前えほん保育園
看護師

年々暑さが厳しくなる季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続きます。水分補給や体調管理に気を付けて、熱中症や夏バテに気を付けていきましょう。涼しい時間帯は外遊びなどを取り入れて、暑さに負けない体づくりを心がけていきましょう。

熱中症



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？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症に！

特に車中では、気温が高くなく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。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



今月の予定

7/6 (月) 乳児身体測定 / 7/7 (火) 幼児身体測定
7/8 (水) 0歳児検診 / 7/28 (火) 歯磨き指導(3.4.5歳)



手足口病



症状

- ・手の平、足の裏、口の中、おしりなどに赤い発疹ができる
- ・発熱や下痢がみられることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよいものを。



治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後には、しっかり手を洗ってください。

かかってしまったら園をお休みしましょう。熱が下がって1口以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

あせもを防ぎましょう



あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない3つのポイント

- ① 通気性のよい服で過ごしましょう
 - ② 吸湿性のよい綿などの肌着を着ましょう
 - ③ 汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に保ちましょう。
- 痒みが見られる時は冷やすなどして掻かないように注意しましょう。