

# ほけんだより 7月号

令和8年7月1日  
青物横丁えほん保育園

先月末から30℃近い厳しい暑さが続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。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掛けていきましょう。

## 夏の事故に気をつけて!!

### 熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境(高温多湿)に身体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいです。子どもは低年齢ほど症状をうまく言えないことに注意して下さい。子ども自身から言い出さなくても、大人からの積極的な休憩や水分補給の促しが必要です。

### 車内に注意!

夏場の車内環境は、高温多湿になりやすく、たとえ短い時間でも非常に危険です。車内に閉じ込められ、熱中症で亡くなったという例もたくさん報告されています。車内の子どもの存在を認識していても、このような事故が起こっています。子どもに鍵を持たせていたら、運転席に乗るために車外に出た一瞬の時間に子どもが鍵を作動させてしまい、ロックがかかって閉じ込められたり、車内に鍵を置いたまま車外に出たときに、子どもに内側からロックをかけられてしまったりと、目の前で子どもが車内に閉じ込められてしまうケースも多いようです。



車内温度の変化			
	車内最高温度	車内平均温度	ダッシュボード最高温度
対策なし(黒)	57℃	51℃	79℃
対策なし(白)	52℃	47℃	74℃
サンシェード装着	50℃	45℃	52℃
窓開け(3cm)	45℃	42℃	75℃
エアコン作動	27℃	26℃	61℃

※日本自動車連盟(JAF)ユーザーテストの結果を元に作成

### 溺水

乳幼児の不慮の事故で2番目に多い「溺水」。溺れる時にバシャバシャもがくのは映画などの世界だけです。実際は、溺れた状況を理解できず、もしくは呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく、静かに沈みます(本能的溺水反応といいます)。入浴中やプール遊びをする際にはしっかり見ていてあげて下さい。



### 予防方法

- 屋外では帽子を着用しましょう。日よけのついたベビーカーも地面との距離が近く、地表の熱を受けやすいです。長時間の遊びや散歩などは控えましょう。
- こまめな休憩や水分補給は、大人が様子を見て積極的に促しましょう。子どもは体の不調を十分に訴えられないうえ、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れてしまいます。
- 十分な睡眠(午後の昼寝は効果的)や食事をしっかりとることで、体調をコントロールしましょう。胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意して下さい。



## 6月の感染症報告

### 手足口病

- 1歳児クラス：1名

### アデノウイルス

- 1歳児クラス：2名

### 嘔吐・下痢症状(胃腸炎)

- 0歳児クラス：5名
- 1歳児クラス：1名
- 4歳児クラス：1名

## 水遊び・シャワーについて

6月よりシャワー、水遊びを始めています。  
9:00までに必ずコドモンに必要な事項の入力をお願い致します。嘔吐、下痢、皮膚の症状がある際には、水遊びができないことがあります。お子さまの体調が普段と異なる場合は、コドモンに入力するか、職員へ直接お伝えください。

