



夏の保健だより

名東保育園

2025年7月31日発行



夏本番！連日猛暑日ですね。夜も気温が下がらない日が続くと、疲労や睡眠不足によって熱中症のリスクも高まります。夏バテや熱中症を予防して、元気に夏を楽しみましょう。



暑～い 夏！ を 元気に過ごす！



夏バテ防止

- ☐ 早寝・早起き、生活リズムを崩さずに。
- ☐ きちんと食事。冷たい食物の摂り過ぎは、胃腸の消化能力を落とします。
- ☐ 汗をかいたら着替え、汗をふく。
- ☐ 日中もシャワーなどでクールダウン。
- ☐ 冷房と扇風機を併用し、上手に温度調節。

夏のおでかけ

- ☐ 帽子をかぶろう。こまめに日陰へ。
- ☐ チャイルドシートやベビーカー、自転車の雨よけカバーは熱がこもりやすいので要注意。
- ☐ 11～15時頃の暑い時間帯は特に気を付けて。
- ☐ こまめに水分補給をしましょう。
- ☐ 子どもは身長が低く、地面からの照り返しを強く受けます。

園では

- 温度、熱中症指数(暑さ指数WBGT)、体調などを考慮し、外遊びやプールを中止することがあります
- プールサイドでの遮光をし、暑さ・日除け対策をしています。
- 頻回にお茶を飲むようにしています。
- 園の給食では汁もので塩分と水分を摂ります。



熱中症・・・室内で発症する事も

予 防

- ☐ 湿度が高い日は汗の蒸発が妨げられて、体温が上昇しやすい。
- ☐ のどが渇く前に水分補給を。
- ☐ 発汗が多い場合は塩分も摂りましょう。
- ☐ クーラーをつけていても、車内に子どもを残して離れない。

症 状

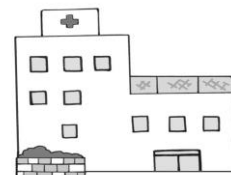
- 軽度：☐めまい ☐立ちくらみ ☐筋肉痛
中度：☐頭痛 ☐吐き気 ☐倦怠感
重度：☐意識がない ☐けいれん
☐高体温 など



対 処

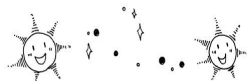
※小さい子や年配の方ほど 急変しやすい！

- 1、涼しい場所へ・・・日陰。できればクーラーが効いた室内
- 2、冷却・・・服をゆるめる。身体を濡れタオルで冷やす。
氷・アイスノンなどで、首・わき・足のつけ根を冷やす。
- 3、水分・塩分補給・・・冷たいイオン飲料などで身体の中から冷やす。



※ 意識がない。もうろうとしている。嘔吐 ⇒ 無理な飲水は誤嚥の危険性がある。

⇒ **すぐに医療機関へ！！**



ほけんのはなし「 熱中症と夏バテ予防 」



「外で遊んでいた女の子が顔が真っ赤になってきたよ。お外に行く時に忘れた物はなにかな?」「ぼうし! 水筒!」と日常と照らし合わせて答える子どもたち。
4歳児しろくま組



アイスとジュース、冷たい食べ物を食べ過ぎて、ごはんが食べられない。体が怠くて夏バテだ。どうしたらよかった?と問うと、「アイスは特別な時に一個だけだよ」「好き嫌いせず食べる」と答えていました。
5歳児くじら組



身体を大切にする気持ちを育てる「ほけんのはなし」。子どもたちがおうちで話す事がありますか?



夏に流行る感染症

<手足口病>

- ・特徴：原因のウィルスが多く何度もかかる事があります。
- ・症状：口内炎／手のひら、足、膝、おしりに丘疹や小水疱／微熱、まれに高熱
- ・感染経路：飛沫(唾液)と便、・・・手洗い。タオルを別に。食器を共有しない。
- ・合併症：髄膜炎、脳炎
- ・登園：平熱で、食事が食べられ、手足の発疹の痛みが和らいでから。

<溶連菌>

- ・特徴：たくさんの異なった型があるため、何度もかかる事があります。
- ・症状：急な発熱／のどの痛み。(嘔吐、足の痛み、かゆみを伴う細かい発赤疹が出る事もあります。)まれに腎炎を併発する事があります。
- ・治療：抗生物質を10～14日処方された期間飲みきりましょう。
- ・登園：内服から24時間以上経過し熱が下がっていれば登園できます。

<ヘルパンギーナ>

- ・特徴：いわゆる夏風邪の一種です。何度もかかる事があります。
- ・症状：突然の高熱／のどにプツプツと水泡と潰瘍。痛みが3～4日続き食事がつらい。発熱1～4日
- ・登園：平熱である事を1日確認してから。食事が食べられるようになってから。

<アデノウィルス>

- ・特徴：抗生剤が効きません。型が多く、型によって色々な症状をひきおこします。
- ・症状：高熱が出たりひいたり5日間位続きます。咽頭炎、扁桃炎、急性胃腸炎、出血性膀胱炎、肺炎
- ・感染経路：接触感染(唾液、涙、鼻水、便)・・・感染力が強い。タオルを別に。
- ・登園：平熱である事を1日確認してから。

通年の感染症

< アデノウィルスがひきおこす病気の中で、
学校安全法により**登園停止**の病気 >

- 流行性角結膜炎
- 咽頭結膜熱(プール熱)

登園・・・主症状がなくなり、2日経過あと。
主治医の許可を得てから。

<パラインフルエンザウィルス>

- 潜伏期間:3～5日
- 症状:発熱、咳、鼻汁、喘鳴、のどの痛みなど
- 特徴
 - * 効果のあるワクチン特効薬はない。
 - * 呼吸器症状をおこすウィルスの一つ。
 - * 名前は似ているが、インフルエンザとは全く異なる。