



夏の保健だより

名東保育園

2026年8月7日発行



夏本番となり、連日猛暑日が続いていますね。今後も猛暑が予想され、熱中症に注意が必要です。

気温や湿度が高い日、また身体の調子が悪いと、熱中症のリスクが高くなります。体調を整えて、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症・・・室内で発症する事も

予 防

- ☐ 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。**
- ☐ 汗をかいたら汗をふき、着替える。
- ☐ 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。
- ☐ 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。
- ☐ **日中もシャワー**などでクールダウン。



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



夏のおでかけの注意点

- ☐ **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。
- ☐ 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。

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。身体を濡れたタオルで冷やす。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 」

3歳児いるか組、4歳児しろくま組、5歳児くじら組に、熱中症とその予防について話をしました。暑い日は室内や寝ている時でも熱中症になる可能性があることや、水分が足りない時はもちろん、栄養不足や睡眠不足でも熱中症のリスクが高まる話をしました。

子どもたちは「お外行く時は帽子かぶる！」「水筒持っていく！」としっかり外遊びでの熱中症予防についてわかっているようでした。また、熱中症になるとどんな症状が出るか知ってる？と聞くと、「あつくなる！」「熱中症になったことがあるけど、しんどかった」という声がありました。そして、熱中症になった時にはどうしたらいい？と聞くと、「(自分の)先生に言う！」「ママ、パパに言う！」という答えが返ってきました。体調がいつもと違うなと思った時には、近くの人に言うねと伝えてあります。



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：原因のウイ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。

<アデノウイルス>

- ・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。

< アデノウイ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。



夏の気になる肌トラブル

とびひ

早めに皮膚科を受診しましょう。

キズや虫さされなどの後にジュクジュクしてくると、とびひを疑います。触ったところからでき、大人にもうつります。入浴はシャワーとし泡で優しく洗い、タオルは共用しないようにしましょう。

園ではガーゼをあて、うつらないようにお願いします。替えガーゼもお持ちください。プールは禁止です。



あせも

子どもは大人より汗をかきます。衣服は木綿などの汗を吸う素材がいいでしょう。

シャワーなどで流して、服もこまめに替えましょう。

水いぼ

水いぼの浸出液の接触でうつります。アトピー体質の子は広い範囲にひろがる傾向が。

痛みも痒みもなく、数カ月から数年かけて免疫ができて治ります。数個のうちに皮膚科でとってもらう方法もあります。

掻き壊していると、プールは禁止です。掻いてとびひにならないように注意しましょう。