７月のほけんだより

明徳保育園
令和７年６月30日発行

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。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。普段から外遊びで体を鍛え、喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

特　徴

- 38 ～ 40 度の高い熱が数日続くことも
- のどが痛む
- 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】医師による「意見書」を提出してからの登園
熱や目の症状が治まった後、２日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、２～３日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特　徴

- 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】保護者が記入する「登園届」を提出してからの登園
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特　徴

- 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】医師による「意見書」を提出してからの登園
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

歯科検診の終了のお知らせ

６月１６日・２３日、園医の茂手木先生による歯科検診が終了しました。欠席のないようご協力いただきありがとうございました。
むし歯と診断をされたお子さんは早めに歯科受診をし、治療を行いましょう！

７月の保健行事

■0 歳児健康診断　：16 日（水）
■乳児身体測定　：16 日

６月の感染症等の発生状況

■溶連菌感染症	３名
■伝染性膿痂疹（とびひ）	１名
	１名
	１名
	１名

ホクナリンテープ（気管支拡張剤テープ）について

ホクナリンテープを貼って登園するお子さんが増えています。剥がれてしまうと、小さいお子さんが口に入れてしまい、誤飲、窒息する危険性がありますので、以下の点にご協力お願いします。

■ホクナリンテープに必ず名前を記入してください。

水遊び

子どもたちが大好きな夏！　園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを行っています。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。

「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。

つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って

子どもは転びやすいうえに、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック

暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して

川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

周辺の気象情報をチェック

川では、上流で降った雨やダムの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなることがあります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

水遊びルールのお知らせとお願

子どもたちが楽しみな水遊び！子どもたちが安全に、そして気持ちよく楽しく水遊びができるように、健康観察や水遊びの管理に十分配慮していきたいと思います。お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたし

こんな時は水あそびができません

- ■熱がある
- ■目が赤い、目やにがでる
- ■中耳炎、耳だれがでる、耳の痛みを訴える
- ■下痢をしている・腹痛がある
- ■とびひの時、または虫さされが化膿している
  （傷がジクジクしていて、傷が乾いていない状態）
- ■絆創膏や虫さされパッチなどを貼っている

＊保護者の方が可能と判断した場合でも、園の判断で水遊びを控えることもありますので、ご承知おきください。
＊上記内容で不明なことがございましたら、ご相談ください。

水遊びを安全に行うためのお願い

■貼付薬（ホクナリンテープ/気管支拡張剤）を貼っている時は水遊びができません。（貼付薬を貼らなくてはならない健康状態の時）
＊貼付している時は、必ずお知らせください。
■絆創膏、虫さされパッチを貼っている時は水あそびが出来ません。（水にぬれると剥がれやすく、剥がれた時に、お子さんが口に入れてしまい、誤飲や窒息の危険性がありますので、水遊びはできません。）
＊肌トラブルがある時は早めに病院を受診し、早めに皮膚ケアを行いましょう。

ほけんニュース

乳幼児の熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境が原因で体内に熱がこもり、大量の発汗や頭痛、おう吐などの症状があらわれる病気です。乳幼児は、体温調節の機能が未熟なことや、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから、熱中症になりやすいといわれていますので、おとなによる熱中症予防がとても重要です。

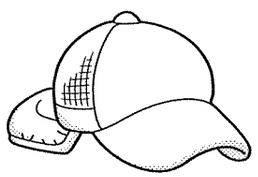
予防の基本　水分補給のポイント

子どもの体には、多くの水分摂取が必要です。だから、たとえのどのかわきを訴えていなくても、水分をこまめにとらせましょう。

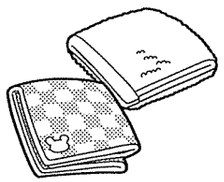
子どもたちが飲み物を飲みたい時に飲めるように、外出する時は水筒を持たせます。水筒の中に入れる飲み物は、塩分や糖分を含まない水や麦茶などがおすすめです。

外遊びの時の持ち物で熱中症対策

帽子

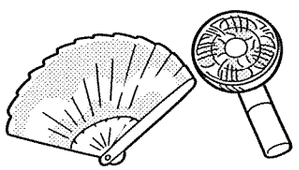


タオル・ハンカチ



水筒

扇子や
ポータブル扇風機



首冷却アイテム

そのほか

帽子は、直射日光を避ける役割があります。汗を拭くタオルや、水分補給のための水筒も持ち歩きます。体を冷やすには、扇子やポータブル扇風機、首冷却アイテムなども用意するとよいでしょう。ほかにも、熱中症になった時のために、経口補水パウダーなどもあると安心です。

暑さ指数（WBGT）をチェックしましょう

熱中症の危険度を判断するには、気温だけではなく、湿度や輻射熱（ふくしゃねつ）（日差しを浴びた時に受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱のこと）も関係しています。これらの数値を取り入れた指標を、暑さ指数（WBGT）といいます。暑さ指数（WBGT）を、環境省のホームページやLINEアプリ、メール配信サービスなどで確認して、熱中症を予防しましょう。

暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28以上 31未満	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25以上 28未満	警戒 （積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21以上 25未満	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。
出典　公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

こんな場所でも熱中症に注意しましょう

プール

水中では、汗をかいていることを実感しづらく、のどのかわきを感じにくいため、意識して休憩をとり、こまめに水分補給をしましょう。

車

夏場は車内の温度がすぐに上昇するため、短時間でも子どもを車内に残すことは危険です。また、キーの置き忘れや誤操作などによって子どもが閉じ込められてしまうこともあるため、注意しましょう。

監修　済生会横浜市東部病院 患者支援センター長／栄養部担当部長　谷口英喜先生