



8月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部
令和8年8月1日
高石保育園

本格的な夏がやってきました！楽しいイベントが盛りだくさんの8月、しっかりと暑さ対策、水分摂取をして元気に夏を乗り切りましょう。



夏の水分補給

こまめに水や麦茶を飲みましょう！

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿で出ていく水分量が多く、脱水を起こしやすいです。

暑い日には、じわじわ汗をかいているので「喉が渴いた！」と思う時には、かなりの水分量が失われています。喉が渴く前に定期的に水分摂取できるよう心掛けましょう。

甘いジュース・加糖コーヒーは血糖値を上げ、さらに喉が渴いたり、食欲不振の原因となるので注意しましょう。

出典：みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう（こども家庭庁）

8月7日は鼻の日です

鼻はにおいをかぐだけでなく、呼吸をしたり、ウイルスや細菌を鼻水とともに体の外に追い出すなど、いろいろな働きをしています。鼻が悪いと、中耳炎、咽頭炎などの病気にかかりやすくなります。また鼻づまりによる口呼吸がいびきにつながり、睡眠時無呼吸症候群の引き金になることも注目されています。

鼻水、鼻づまりは放置せず、早めに耳鼻科を受診しましょう。



流行っています！

手足口病にご注意を！

夏を中心に発生します。2歳以下が半数を占めますが、小学生でも流行的発生が見られます。原因ウイルスが複数あるため、何度でも罹患する可能性があります。

症状：発熱とのどの痛みを伴う水泡（水ぶくれ）が口腔内にでき、唾液が増え、手足の末端、おしりなどに水泡が生じます。コサッキーウイルス A6が原因の手足口病では、水痘（みずぼうそう）と間違えられるほどの発疹が出たり、爪がはがれたりすることもあります。

登園のめやす：熱が下がって24時間以上経過していること。口腔内の水泡の影響がなく、普段通りの食事がとれること。熱が下がってからも飛沫や鼻汁からは1～2週間、便からは数週～数か月間、ウイルスが排出されます。ご家庭でも排泄物の取り扱いには気をつけましょう。

出典：保育所における感染症対策ガイドライン