



7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7月1日
白山保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとおきましょう。また寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

7月保健行事

園医健診：7月3日（金） 1歳児

6月保育園で発症した感染症

流行性角結膜炎

熱中症の予防のために

暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。28（嚴重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。

外出時には… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。

気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。



こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など
◇重症になると… 意識消失、けいれん、からだが熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

早寝・早起き

食事

睡眠

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



気をつけたい夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）※登園許可証明書が必要です

その名の通り、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。感染しやすいため、家族みんなでこまめに手洗いをし、タオルなどの共有をすることはやめましょう。



38～40度の高い熱が数日続くこともある。のどが痛む。白目が充血する。目やにや涙が出る。登園の目安：熱や目の症状が治まった後、2日経過したら

ヘルパンギーナ ※登園許可証明書は必要なし

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、何度もかかる可能性があります。

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。登園の目安：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 ※登園許可証明書は必要なし

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲み込んだり食べたりするのを嫌がります。熱が出る時と出ない時があります。その後手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。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。

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嫌がる。手のひらや足の裏にポツポツができる。登園の目安：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・・・

水分をしっかりとりましょう

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、食べるのも嫌がる場合があります。アイスクリームやゼリーなど、口当たりが良く、のどごしの良いものを少しずつ与えるか、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。

