



7月ほけんだより

令和8年7月1日 東小田保育園



園医健診

0歳児クラス
1歳児クラス

6月の感染症

ヒトメタニューモウイルス感染症、溶連菌感染症の
児がいました

～夏を元気に過ごすために(熱中症予防)～

7月は気温や湿度が高くなり、体に熱がこもりやすい季節です。子どもは体温調節が未熟なため、大人以上に熱中症に注意が必要です。日ごろから予防を心がけ、元気に夏を過ごしましょう

■ 熱中症を防ぐポイント

①涼しい環境をつくりましょう

室内ではエアコンや扇風機を使い、無理をしない温度設定を心がけましょう。風通しを良くすることも大切です。



②外遊びは時間と場所に注意

気温が高い時間帯は避け、日陰を選んで遊びましょう。帽子の着用も忘れずに行いましょう。



③しっかり水分補給を

遊びに夢中になると水分をとるのを忘れがちです。定期的に声をかけながら、水分補給を習慣にしましょう。

■ こんな様子は要注意

- ・顔が赤く、たくさん汗をかいている
- ・食欲がない
- ・ぐったりして元気がない
- ・ぼんやりしている

症状が見られたら、すぐに涼しい場所で休ませ、体を冷やし、水分をとらせましょう。回復しない場合は早めの受診が大切です。

夏に多い感染症について

夏のウイルス感染によっておこる病気は、感染力も強いので医師の診断を受けてください。

ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。のどが痛いときはのどごしがいいものをあげましょう。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。のどごしがいいものをあげましょう。



プール熱(咽頭結膜炎)

プールで感染することもあり高熱が3～5日続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。タオルの共用はしないようにしましょう。



暑さ指数(WBGT 値)について(園での対応)

暑さ指数(WBGT 値)とは、気温や湿度などから算出される暑さの目安です。指数が高くなるほど熱中症のリスクが高まります。

園では暑さ指数を測定し、31(危険)以上の場合は戸外遊びを控え、室内で安全に過ごしています。