



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
中原保育園

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、水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。

夏の水分補給

こまめに水分を摂りましょう！

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。多量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

8月7日は鼻の日

鼻はにおいをかぐだけではなく、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。鼻の調子が悪いと、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。**



【中原保育園 7月の感染症】

溶連菌感染症 (潜伏期間：2～5日)

発熱、のどの痛みが主な症状です。

感染力が非常に強いですが、抗菌薬を内服後24時間経過し全身状態が良くなれば登園可能です。

流行性耳下腺炎(おたふく) (潜伏期間：16～18日)

発熱、耳の下や顎の下の腫れと痛みが主な症状です。

腫れは片方から始まり、両方になることもあります。

腫れが出現してから5日を経過し、かつ全身状態が良くなれば登園可能です。

上記2つの病気は登園許可書が必要な感染症です。

お手数ですが、ご協力お願いいたします。

三

～夏に流行する感染症も多くみられました～

手足口病・ヘルパンギーナ (潜伏期間：3～6日)

発熱、のどの痛み、口腔内の発疹が主症状です。

手足口病は上記症状に加え、手足を中心に腹部やおしりに発疹が出ることもあります。

食事がいつも通りに摂れて、全身状態が良くなれば登園可能です。(登園許可書不要)

発疹から浸出液が出ている場合はとびひになる可能性があるため、**患部を保護して登園**をお願いします。

症状回復後も数週間は便からもウイルスが排出されるため、保護者の方も手洗いを励行し感染にご注意ください。

※手足口病は罹患後しばらくして、爪がはがれることがあります！

引用：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）

イラスト出典：メイト