



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
下小田中保育園

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しておきましょう。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。

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、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、からだが暑い、声かけへの反応(返事)がおかしいなど

早寝・
早起き

食事

睡眠

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう!

- ・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。



とびひ(伝染性膿痂疹)のおはなし

とびひはこどもに多く見られる皮膚感染症で、小さな虫刺されや擦り傷がきっかけとなり、皮膚が薄くデリケートで汗をかきやすいことや爪で掻き壊してしまうことが主な原因です。



とびひには水ぶくれができるタイプと、かさぶたを伴うタイプがあり発熱やリンパの腫れをおこすこともあります。

予防としては、規則正しい生活を送ること、掻き壊さないように爪を短く整えること。また、皮膚のバリア機能が低下していると起こりやすくなるので、日常的に保湿をすることも役立ちます。家族内でのタオルの共用は避けましょう。

とびひは発熱がなく全身状態が良ければ登園できますが、患部は通気性のあるガーゼなどで覆いましょう。症状がある間はプール遊びはお休みになります。

プール遊びが始まります!

先日のプール開きでこどもたちもプール遊びのお約束をしました。【早寝・早起き・朝ごはん】を心掛け、【爪切りや耳掃除】も忘れずに、楽しく元気に夏を過ごせるようにご協力をお願いします。



6月の感染症

- ・溶連菌感染症・ウイルス性胃腸炎がみられました。
- ☆鼻水や咳が出ているお友だちもいます。
- ・手洗いやうがい、こまめな水分摂取で予防していきましょう。

