

# 保健だより

2024年7月  
社会福祉法人 清和会  
認定こども園みなみ保育園



雲間から差し込む太陽がじりじりと暑くなってきました。梅雨が明けると、暑い暑い夏の始まり！子ども達の大好きな水遊びの季節です。暑さの為に食欲が落ちたりと体調を崩しやすいこの時期、水分補給や体調管理に気を付けて暑い夏も元気に過ごしましょう。



## 夏に多い感染症

ウイルスによる感染が多いのが夏の病気。感染力が強いため体調の変化があった時は、速やかに病院受診をすることが大切です。感染症かどうか、また登園の可否をお医者さんにしっかりと確認してください。

### プール熱(咽頭結膜熱・アデノウイルス)

39℃以上の高熱、喉の痛み、目の痛みや痒み・充血など結膜炎のような症状

### ヘルパンギーナ

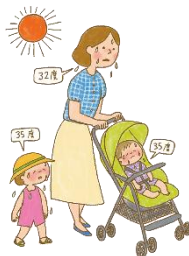
高熱と喉の痛み、口の中の水泡や潰瘍ができて、痛みがひどく乳児はミルクを飲めない場合もあります。

### 手足口病

口の中、手のひら、足の裏、肘や膝、おしりなどに小さな水泡ができ、発熱する場合もあります。

## 暑さから子どもを守りましょう

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。強い日射しの照り返しで地面に近づく程、気温は高くなる為です。ベビーカーに乗っている子どもは、かなりの暑さにさらされています。こまめに水分補給をすることが大切です。また、日中の外出はなるべく日陰を歩いたり、暑さが厳しい10時~14時を避けることが望ましいでしょう。涼しい時間帯を選ぶことをお勧めします。



## こんな症状があるときは水遊びを控えましょう！

- \* 目の病気 (結膜炎・ものもらい など)
- \* 耳の病気 (中耳炎・外耳炎 など)
- \* 風邪症状 (鼻水・咳が多く出る)
- \* 皮膚疾患 (とびひ・水いぼ・傷や化膿しているとき)
- \* 熱がある (当日だけでなく、前日に発熱したとき)
- \* 下痢・腹痛
- \* 食欲がない (朝食が摂れない)
- \* 元気がない (だるそうにしている)
- \* 睡眠不足



夏の遊びとして、水遊びや泥遊びをする日があります。園でも子ども達の体調などに配慮しながら行っていきますが、水遊びや泥遊びを控えたい日は、登園時にお知らせください。水遊びやどろんこ遊びの後には、たいへん体が疲れます。早めの就寝を心がけ、疲れを残さないようにしましょう。

## 熱中症にならないために

- ◇ 外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう！
- ◆ 外に出る時間帯に配慮しましょう！
- ◇ 水やお茶などこまめに水分補給をしましょう！
- ◆ エアコンの設定温度は夏でも外気温の『マイナス5℃以内』を目安に！



## 熱中症?!と思ったら...

- ★ 涼しい所で休ませる。風通しの良い場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。
- ★ 体を冷やす。首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。
- ★ 水分補給としてイオン水(経口補水液)など少量の塩分の含まれた水分を補給する。

