ほけんだより

わかくさ保育園　　令和8年夏号

日に日に日ざしが強くなり、夏がやってきました。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊んでいます。こまめに水分補給をして、熱中症には十分に注意しましょう。たくさん体を動かしたあとは、もりもりご飯を食べて、しっかり睡眠をとり、丈夫な体づくりをし、健康管理を心がけていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30 分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

～感染症情報～

栃木県内で流行っている感染症・・・

溶連菌感染症：県西、県東、県南、県北、安足地区(県南、県西は警報レベル)です。
手足口病：県西、県東、県北、安足地区(県北は警戒レベル)です。
感染性胃腸炎：県西、安足地区です。

（栃木県感染症情報センター6 月25日より）

一人ひとりが感染予防に心がけましょう！

★こまめな手洗い、手指消毒　　★咳エチケット
★こまめに換気(1時間に2回以上)　　★マスクをする時は正しく着用

高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない3つのポイント

① 薄着が基本
② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

プールOK？チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？
睡眠不足や元気がないときは、プールは控えましょう。

□熱は何度ですか？
37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□治療薬を使用中ですか？
風邪薬を飲んでいたり、貼付薬を使用中のときは、体調が回復するまでプールは控えましょう。

□せき・鼻水は出ていませんか？
咳が続いていたり、喘鳴がある、鼻水がひどく、止まらないときは、症状が落ち着くまで、プールは控えましょう。

□目やにや充血はありませんか？　★
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□腹痛や軟便や下痢ではありませんか？　★
当日や前日にも症状があったときは、体力消耗を考えて、プールは控えましょう。また、プールが汚染されるおそれがあります。

□皮膚に異常はありませんか？　★
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがよいでしょう。

□耳を痛がったり、耳だれはでていませんか？
急性中耳炎の場合、症状を悪化させるおそれがあるためプールは避けたほうがよいでしょう。

★印は、お友達に感染する可能性があるものもあります。

毎日、健康観察表の記入を忘れずに！
お子さんの体調に少しでも気になることがあれば、健康観察表に記入、もしくは直接保育者にご相談ください。

保育園では、子育て相談や健康相談を行っていますので、どなたでもお気軽にお声掛けください。

電話　0285-58-7438　　内線　4208　　看護師　小笠原まで