



# ほけんだより



令和7年度 夏号



えぶち保育園／えぶちにしや園

7月には小暑と大暑という季節を表す言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていく頃、大暑は暑さが本格的になる頃という意味です。

水分や塩分が足りない時や、体調がよくない時、睡眠不足の時は特に熱中症になりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、水分補給も忘れずに楽しく夏を過ごしましょう。

## ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎ができます。病後登園の際は登園届が必要です。

## プール熱

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。病後登園の際には意見書が必要です。

## 手足口病

主に手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良い物を食べましょう。病後登園の際には登園届が必要です。

## 夏に気をつけたい感染症



## とびひ

強いかゆみの特徴です。透明な水疱ができ、白くにごってきます。かきむしることで水疱が破れ、周りにも移り広がります。医師から診断を受けた際にはお知らせください。

## 水いぼ

2～5ミリの半球状でやや硬く真ん中がくぼんだいぼができます。痒みを伴います。わきの下・わき腹・足のつけ根によくできます。医師から診断を受けた際にはお知らせください。

## 子どもの熱中症を予防しましょう

### ○気温・湿度・暑さ指数をチェックしましょう

熱中症予防情報サイトなどで、気温・湿度だけではなく暑さ指数も確認しましょう。

暑さ指数とは気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、を取り入れた熱中症の危険度を判断する指数のことで、保育園では3.1以上になると外遊びはしません。

### ○地面からの照り返しに気を付けましょう

乳幼児やベビーカーに乗った赤ちゃんは、高温の路面からの照り返しの影響を受けやすいため、お子さんの体調に変化がないかこまめにようすを見ましょう。

たとえば、大人の顔の高さで32℃の時、子どもの顔の高さでは35℃程度になります。

### ○こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。



## 熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかき方がおかしい
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない



## 熱中症の応急処置

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 3 水分・塩分、経口補水液などを補給



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、  
ためらわずに救急車を呼びましょう！

イラスト：政府広報オンライン  
(消費者庁ホームページより)