



7月 ほけんだより

公立保育所 看護師
令和7年7月発行

7月は、梅雨が明けて夏の暑さが本格的になるシーズンです。梅雨明け直後は暑い日が続くため、熱中症に注意し、のどが渇いていなくても、水分をこまめに摂取するようにしましょう。

普段から生活リズムを整え、暑い夏を乗り切りましょう。

「熱中症」

子どもは温度変化の影響を受けやすく、体温調節が上手く出来ません。また衣服の着脱や水分補給も一人で行うことが難しいため、熱中症になりやすいです。寝不足や下痢をしているなどの時は特に注意しましょう。

気持ちが悪い 足がつる めまい 頭痛 元気がないなどの症状があれば以下のように手当てしましょう。



涼しい場所に移動する

涼しい日陰や室内に移動し、寝かせてボタンやベルトを緩める。



体を冷やす

濡らしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

無理をせず様子を見ながら、麦茶や子ども用イオン水などを一口ずつ飲ませる。

首の後ろ、わきの下、足のつけねに保冷材や冷やしたタオルを当てると効果的です。



こんな時は救急要請を！

- ☐ 水分がとれない
- ☐ ぐったりしている
- ☐ 意識がない
- ☐ 熱が39度以上ある



予防のために、保育所では…

- ・ 屋外で活動する前に、熱中症指数を測定し、指数が28℃以上を示した時には室内で過ごしています。
- ・ 午前と午後、各部屋が室温26～28度、湿度50～60%を目安に保たれているか確認し、環境を整えています。
- ・ 室内、屋外にかかわらず、活動の合間、食事時には麦茶で水分補給をすることを徹底しています。



夏かぜ



子どもの夏かぜは症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱(咽頭結膜熱)」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格です。高熱が出る、嘔吐などがみられる、水分がとれないときは、早めに医療機関を受診しましょう。

予防として、手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

登所の目安

プール熱 (咽頭結膜熱)	症状が消失して 2 日が経過している
ヘルパンギーナ	発熱がなく、普段の食事がとれている
手足口病	

短冊の願いごとには、心の成長や日々の暮らしの中で感じていることがギュッと詰まっています。

七夕の日、ちょっと手を止めて子どもの願いごとに耳を澄ませてみると、そこから体調や気持ちの変化に気付けるかもしれません。

大人も子どもも心を見つめる時間になりますように…

☆素敵な七夕の日を
ご家族でお過ごしください。



水遊びについて



水遊びには、水の刺激で皮膚を丈夫にすることで気温の変化に対し上手に適応出来るようになる効果があります。しかし、普段とは違う遊びのため、いつもより体力を消耗してしまうこともあります。登所前には水遊びが出来る状態か下記の項目を確認し、降所後には食事・睡眠をしっかりととりましょう。

- ☐ 夜はぐっすり眠りましたか？
- ☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ☐ 手足の爪は、短く切ってありますか？
- ☐ 発熱・下痢・咳・鼻水の症状はありませんか？
- ☐ 目・耳・皮膚の状態はいつもと変わらないですか？

★通院中の場合は、水遊びが出来る状態か医師に確認してください。



朝、いつもと変わった様子がある場合には登所時にお伝えください。また、登所後に体調の変化があった場合には、保育所の判断で水遊びが出来ない場合がありますのでご了承ください。