

7月 ほけんだより

公立保育所 看護師
令和 8 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。特に、梅雨明け直後は暑い日が続くので熱中症に注意し、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、夏を乗り切りましょう。

熱中症に要注意

子どもは体温調節が上手く出来ず、衣服の着脱や水分補給も一人で出来ないことが多いため熱中症になりやすいです。

熱中症を疑う症状

- めまい ●筋肉痛 ●頭痛
- 失神 ●筋肉のこむら返り ●吐き気
- だるい



救急車を呼びましょう！

- 水分が摂れない
- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 高体温

重症

熱中症かな？と思ったら



冷たい濡れタオルで身体を拭いて、扇風機やうちわで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう。

太い血管のあるところ
(首、わきの下、太ももの付け根)
を冷やすと効果的です！



熱中症予防のために…

- ・乳幼児は、体の不調を十分に訴えることができません。子どもの様子を確認し、休憩や水分補給をこまめに促しましょう。
- ・日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。扇風機や冷房を上手に活用しましょう。
- ・暑い日の車内は50度以上になることもあります。「寝ているから」「少しの時間だから」と放置するのは危険です。車内の置き去りは絶対にしないようにしましょう。



熱中症メーター

知っていますか？

各保育所では、「暑さ指数」を計測して活動の目安にしています。その日の暑さ指数を掲示していますので、登所の際、お子さんと確認してみてください。



夏に多い感染症

ウイルス型が複数あるので何度も罹ることがあります。症状消失後も数週間は便の中にウイルスが排出されます。しっかり手を洗い、大人も罹らないように注意しましょう。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、のどの痛み、口の中に赤い発疹ができます。口の中の発疹はのちに水疱になります。水疱が破れるとのどの痛みが増し、つばを飲み込むのも痛くなります。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中、おしりなどに水疱ができます。まれに発熱することもあります。食事はのど越しの良いものがおすすめです。



プール熱（咽頭結膜熱）

高熱が続き、のどの痛みや目の充血、目やにが出ます。食事はのど越しの良いものがおすすめです。



ウイルス性結膜炎

（流行性角結膜炎など）

白目が真っ赤に充血して、涙や目やにが出ます。タオルは感染源となるので、共有しないようにしましょう。

●登所のめやす●

ヘルパンギーナ	発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事がとれること
手足口病	発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事がとれること
プール熱（咽頭結膜熱）	発熱・充血などの主な症状が消失した後2日を経過すること
流行性角結膜炎	医師において感染の恐れがないと認められるまで（結膜炎の症状が消失してから）

水遊びについて

水遊びが楽しいシーズンとなりました。登所前に水遊びが出来る状態かチェックしましょう。

朝、いつもと違った様子がある場合は、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は、保育所の判断で水遊びが出来ないこともありますのでご了承ください。



- ☐ 夜はぐっすり眠りましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 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。

7月25日は「世界溺水防止デー」

乳幼児は、バケツ・洗面器・トイレなど、家庭内のわずかな水でも3cm以上の深さがあれば、溺れる可能性があります。子どもが溺れる時は、声を出さず静かに沈みます。

夏は、水遊びや川遊びなどをする機会が多くなるので、ライフジャケットを着用する・プールサイドでは走らないなど、今一度お子さんと確認してみてください。

