

7月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課

令和8年度 第4号

日に日に日差しが強くなり、本格的な夏がそろまできています。暑さに体が慣れず、体調を崩してしまうことも心配されます。寝不足などの生活リズムの乱れは熱中症にもつながるため、睡眠と栄養を大切にしていましましょう。



水遊び・プール遊びが始まります

毎朝の健康チェックが大切です!!

- 熱は何度ありますか
- 鼻水や咳はないですか
- 薬を飲んでいませんか
- 睡眠は十分にとれていますか
- 朝食は食べましたか
- とびひ（伝染性膿痂疹）やジクジクした傷はありませんか
- 目やにが出たり、目が充血したりしていませんか
- 耳の異常はありませんか（耳痛・耳だれ・中耳炎など）
- 下痢・腹痛の症状はありませんか

※少しでも気になることがある場合は、登園時などに、職員までお知らせください。



虫刺されに注意しましょう

子どもの肌はおとなに比べるとデリケートです。蚊に刺されただけで大きく腫れたりかゆみが起きたり、かいて皮膚に傷ができることがあるので注意しましょう。

皮膚トラブルになることも

かいた傷からばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。ひどいときには、小児科や皮膚科の受診をおすすめします。

かき壊しを防ぐためには…

・爪を切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

・かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

虫を寄せ付けない工夫も大事

虫よけ剤を使ったり、長袖や長ズボンなど肌の露出の少ない服装にするのも効果的です。帰宅後は石鹸などで洗い流しましょう。

松山市内では新型コロナウイルスの感染者が増加しています。



夏の感染症対策は、流水と石けんでの手洗いと換気が効果的。エアコンを使い続ける時期も、30分に1回程度窓を開けるなど、定期的な換気を心がけましょう。



早めに麻しん風しんの予防接種を受けましょう!

麻しん風しんの予防接種は、幼児期に受ける大切な予防接種の1つです。予防接種を受けて抵抗力をつけることが、感染や発症を抑えることにつながります。

- ・対象児さんは、下記のとおり無料で定期接種できる期間に忘れずに接種しましょう。（全2回）

	対象児	定期接種期間（無料）
1回目	1歳児	1歳～2歳の誕生日の前日まで ◎1歳になったらなるべく早く受けるように努めてください。
2回目	年長児	小学校入学前の1年間(令和9年3月31日まで) ◎夏休みなどを利用して早めに済ませることをおすすめします。



特に年長児さんは、小学校入学に備えて必要な予防接種を受けましょう。詳しくは松山市のホームページ、または下記の担当までご連絡ください。

<松山市保健所 保健予防課 予防接種担当（911-1858）>