



8月ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和8年度 第5号

夏真っ盛りの8月。熱中症対策を行いながら、子どもたちは、日々楽しく元気に過ごしています。たくさん汗をかくと体力が消耗し、暑さによる食欲低下や睡眠不足となり、体調も崩しやすくなります。体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り越えましょう。



気をつけたい夏の感染症

※これらの症状がみられた場合は早めに受診しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状

- ・38～40度の高い熱が数日続く
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたがはれる
涙や目やにが出る

※登園のめやす

発熱・充血等の主な症状がなくなった後
2日を経過していること。

手足口病



今、増えています!!

症状

- ・口の中の水ぶくれや口内炎が痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる。
- ・とくに手のひらや足の裏・ひじ・膝・おしりにポツポツができる。

※登園のめやす

発熱がなく、口腔内の水疱(水ぶくれ)・
潰瘍(口内炎)が治まり、普段の食事が
とれること。

流行性角結膜炎(はやり目)

症状

- ・目が充血し、目やにや涙が出る。片方の目で発症した後、もう一方の目にも感染することがある。

※登園のめやす

感染力が非常に強いいため、結膜炎の症状
が消失していること。

ヘルパンギーナ

症状

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。
- ・高い熱が数日続くことが多い。

※登園のめやす

発熱がなく、口腔内の水疱(水ぶくれ)・
潰瘍(口内炎)が治まり、普段の食事がと
れること。

熱中症に注意しましょう

熱中症の危険があるとき

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・水分不足 ・急に暑くなった

こんな時は気をつけましょう!

家庭での予防のポイント

- ・こまめな水分補給をこころがけましょう。
- ・日差しや地面からの熱から守り、こまめに日陰・
屋内で休憩しましょう。
- ・短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしない
ようにしましょう。
- ・子どもの異変に敏感になりましょう。
- ・気温と体温に合わせて衣服を調節しましょう。

熱中症を疑ったら

- ・涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しを
よくし、頭を低くした状態で寝かせます。また、水
分をこまめに少しずつ与えましょう。



夏の肌トラブル

あせも

汗がたまりやすい部位に赤いブツブツができたり、かゆみを伴う場合もあります。シャワーなどで汗をよく洗い流したり、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取ったりしましょう。

とびひ

虫刺され・湿疹などをかきむしって傷つけた場合、そこに細菌が感染して発症します。皮膚を清潔に保ち、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護しましょう。

