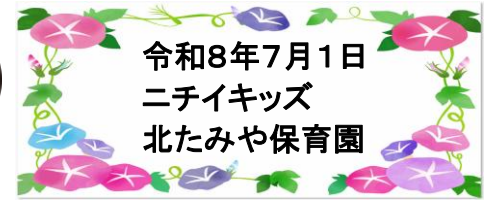




# ほけんだより 7月



令和8年7月1日  
ニチイキッズ  
北たみや保育園



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。温度・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなってきます。早寝早起きの習慣をつけ、こまめに水分補給を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心掛け、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。



## 低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

**こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！**

- 唇や皮膚がかかさしている
- おしっこが普段より少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔が赤い、または青白い
- 抱っこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている

**こんなときは救急車を！**




- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない




## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

- **ヘルパンギーナ**  
突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。
- **プール熱（咽頭結膜炎）**  
プールで感染することもあり、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。食事は消化のよい物を食べましょう。
- **手足口病**  
手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。
- **流行性角結膜炎**  
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。






## 水遊び前チェック

今年も水遊びがはじまります！水遊びの前は必ず、お子さまのその日の健康状態をチェックしましょう！体調によっては、水遊びができない場合があります。以下の症状のほかに、気になる症状がある場合はご相談ください。

**こんな時は水遊びができません！**

- 熱がある。または、前日に熱があった
- 鼻水や咳が出ている
- 下痢をしている
- 目ヤニが多く、目が赤く充血している
- 湿疹や皮膚に異常がる
- 耳垂れがでている、耳の痛みを訴える



## 虫から身体を守るために！

- ◆ 蚊に刺されないようにするためには…  
二酸化炭素や熱、汗のにおいなどを好みます。長袖・長ズボンを着用するなどして、対策をしましょう。
- ◆ 蜂に刺されないようにするには…  
見かけてもいたずらしたり、巣に近づかないようにすること、香水・ヘアスプレーなども避けましょう。

※保育園ではお子さまへの虫除けスプレー・塗り薬・シールタイプ等（医師に処方されていないもの）の対応はできかねます。必要な場合は、ご家庭にて登園前に対処をお願いいたします。