

仲町病後児保育室 保健だより 8・9月



2026年度

暑い夏がやってきました。日中は高温になるため、帽子をかぶったり、こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう。夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作ってください。



●○ 子どもの三大夏風邪 ○●



子どもが夏にかかりやすい、手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜炎)を“子どもの三大夏風邪”とよんでいます。周りの人への感染力が高いので、必ず医師の診断を受け感染を拡大させないようにしましょう。三大夏風邪のウイルスにはワクチンや特効薬はありません。感染予防で、帰宅後にしっかり手洗い、うがいをしてウイルスに感染しないようにしましょう。



手足口病の症状



- ☆38℃前後の発熱
- ☆手、足、口の中に水疱性発疹(1週間程度で自然に消失することが多いです)

ヘルパンギーナの症状



- ☆突然40℃近くの高熱
- ☆のどの水疱や潰瘍(潰瘍が治るまでには1週間程かかります)

プール熱の症状



- ☆38-40℃の高熱が数日続く
- ☆のどの痛み
- ☆目のかゆみ、充血と目やに

● おうちでのケア ●

- *多くは自然に回復しますが、乳幼児では発熱やのどの痛みで食欲が落ちるので、水分補給が大切です。少量ずつ飲ませてあげましょう。痛みの為に水分が摂れない場合は、脱水(尿が少ない、ぐったりしている等)が心配なので受診しましょう。
- *食事は薄口で口当たりの良いものとし、食後は水やお茶等で口の中をきれいにしましょう。
- *便に含まれるウイルスで感染することもありますので注意が必要です。手洗いをしっかり行いましょう。



夏休み中の事故にご注意!!



夏休みは、子ども達にとって楽しい冒険の季節ですが、その反面、事故が増える時期でもあります。最も注意すべきは「水の事故」「車内の熱中症」「窓やベランダからの転落」です。事故を防ぐための注意点は以下の通りです。

●**水の事故(溺水)**→ビニールプールだけでなく、家庭内の浴槽、バケツなど数センチの水位でも危険です。乳幼児は静かに溺れるので、水遊びの最中は絶対に目を離さないでください。川や海ではライフジャケットを着用するようにしましょう。

●**車内の熱中症・置き去り**→子どもだけ車内に残して離れるのは絶対に止めましょう。車に乗り降りする時には子どもの所在を確認しましょう。

●**窓やベランダからの転落**→ベランダには、エアコンの室外機や椅子等踏み台になるものがあるので注意が必要です。窓や網戸には必ず鍵をかけましょう。

9月1日は防災の日



近年は自然災害(地震、台風、ゲリラ豪雨等)による被害が増えています。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。また、お子さまと火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、日頃から繰り返し話し合い、緊急時に備えるようにしましょう。携帯電話で自治体の無料防災アプリ(緊急速報、ハザードマップ)等が確認できます。

仲町病後児保育室では「保育安全計画」を作成しています。お預かりのお子様の安全、安心のため施設安全点検、安全指導、防災訓練、救急対応研修、不審者対応等の訓練を定期的に行っています。「保育安全計画」は保育室玄関に掲示していますので、ご自由にご覧ください。