



2026年7月1日
港区志田町保育室
看護師

日差しが一段と強くなり、本格的な夏が近づいてきました。子どもたちは汗をかきながらも、水遊びや夏遊びなどを元気に楽しんでいます。暑さで体調を崩しやすい時期ですので、十分な睡眠、朝食と水分摂取をしっかりとって登園していただけるようお願いいたします。登降園時は、熱中症対策だけでなく虫よけ対策や紫外線対策も忘れずにして下さい。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚トラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、またはかゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときには、小児科や皮膚科を受診

下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

気をつけたい夏風邪



◆ いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（アデノウイルス、プール熱）

特徴

- ・38℃～40℃の高い熱が数日続くことも
- ・のどの痛み
- ・目が充血し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

- ◇ 熱や目の症状が治まった後、2日経過したら
- ◇ 登園には、A『医師の意見書』が必要です。

◆ ヘルパンギーナ

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水膨れができる
- ・高い高熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

- ◇ 熱や口の水膨れ・潰瘍が収まり、普段の食事がとれるようになったら
- ◇ 登園には、B『保護者記入による登園届』が必要です。

◆ 手足口病

特徴

- ・口の中のぽつぽつが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- ・手のひらや足の裏にぽつぽつが出来る

【登園再開の目安】

- ◇ 熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになってから
- ◇ 登園には、B『保護者記入による登園届』が必要です。