



令和7年度

保健だより 8月



令和7年8月1日

ミアヘルサ保育園ゆりん港南

看護師 吉富・足立

暑い日が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので水分の補給には十分に気を配りましょう。お盆休みや連休を利用して遠出されるご家庭も多いと思います。体調やけがに気を付けて、楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね。

7月の感染症状況報告

突発性発疹・・・1名

東京都全体では新型コロナウイルス感染症が増加傾向です。港区内では夏風邪のヘルパンギーナ、高年齢での幼児の突発性発疹が流行しています。

* 今月の予定 *

【身体測定】

5日(火)・・・ひよこ
7日(木)・・・りす
8日(金)・・・うさぎ
12日(火)・・・幼児

【健康診断】

21日(木) ひよこ
りす
28日(木) ひよこ
うさぎ



夏バテ予防をしよう!



夏バテは暑さによる食欲低下で冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうこと、また大量の汗をかくことによる水分不足、寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ準備 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類や火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 入浴はシャワーなどで簡単に済ませる
- ☐ 夜遅くまで起きている
- ☐ 運動量が少ない

夏バテSTOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。冷房の掛けすぎは気温差で体調を崩しやすいので注意しましょう。

夏野菜は体の熱をとってくれます。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。夏の栄養補給には効率的なエネルギー摂取と疲労回復にビタミンB1たっぷりの食物もおすすめてです。特に豚肉に多く含まれていて、ニンニクやネギとの組み合わせることでビタミンB1の吸収がよくなります。他にもうなぎのかば焼き、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれていますよ。

安全に楽しい夏を過ごそう!

・水辺の事故に注意!

8月はお盆や夏休みを利用しての帰省や旅行などいつもと違う環境や場所では解放的な気分になりがちです。そういった場面では不慮の事故や怪我の危険性が増加します。水遊びや海などで過ごす際は子どもから目を離さず、保護者のそばで遊ぶようにしましょう。

・夏のやけどに注意!

車や自転車の金属部分や鉄製の遊具、砂浜など高温になっている場所が多くあります。足元は靴やサンダルなどで保護しましょう。



登園許可証が必要な夏の感染症



夏に流行するウイルス感染症で登園許可証が必要な感染症を紹介します。夏風邪の原因となるウイルスはいくつもあり強い感染力があるため、同じ感染症に何度もかかることも珍しくありません。乳幼児の間で流行しますが、大人にも感染します。いずれの感染症でも排泄物の取り扱いには十分注意してください。下痢や嘔吐を伴うことも多いので脱水症状に注意し消化の良い食べ物と水分補給で体力を補いましょう。

アデノウイルス

アデノウイルスは上気道や結膜などで増殖するため、飛沫感染や接触感染で広がるほか、胃酸に強く飲み込んだウイルスが消化管で増殖し便中にも排泄されます。

流行性角結膜炎

- ・目やにがひどく白目の充血、まぶたの腫れ
- ・突然結膜炎症状が現れる
- ・耳のリンパ腺が腫れ出血を伴うこともある

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・39℃近くの高熱が長く続く
- ・飲んだり食べたりを嫌がる（喉が痛む）
- ・白目が充血して目やにがひどい。まぶたの腫れ（結膜炎症状）

エンテロウイルス

エンテロウイルスは口から体内に入り、腸の中で増殖します。増殖した一部のウイルスが血液を介して運ばれ、全身に様々な症状を引き起こします。そのためくしゃみや咳だけでなく、排泄物からも感染する恐れがあります。

手足口病

- ・周囲が赤く真ん中が白い米粒大の発疹
- ・手のひら、足の裏や甲、口の中にできる

ヘルパンギーナ

- ・高熱が2～3日続く
- ・飲んだり食べたりを嫌がる（強いどの痛み）
- ・口やのどの奥にブツブツ（水疱）ができる