



# ほけんだより

2023年7月1日  
ゆらりん港南保育園  
看護師 菊武

梅雨に入りジメジメとした暑い季節となりました。7月はゆらりんまつりがあり、水遊び・プールが始まります。気温の高い日が続きますので熱中症に気をつけながら夏のイベントを楽しんでいきましょう。

## <熱中症に気をつけよう>

### ●熱中症とは…

気温・湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり汗がでなくなることで、体温が調整できなくなるために起こります。また、突然気温が上昇した日や、梅雨の蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていない時に起こりやすく、乳幼児は特に注意が必要です。

### ●熱中症の予防

#### ①こまめな水分補給

子どもは必要な水分量が多いため、発汗によって失われた水分をこまめに補給することが大切です。少量の水やお茶など30分毎を目安に飲むようにしてください。

#### ②衣類の調整

- ・通気性の高い衣服にする（綿や麻など）
- ・外で遊ぶときには直射日光を避けるための帽子を被る

#### ③暑さを避ける

外遊びは時間を選び（午前中など比較的涼しい時間帯）、日陰を利用し直射日光が当たらないようにする

☆熱中症を予防しながら元気に過ごしていきましょう！



## ～7月の保健行事～

（身体測定）

4日・・・1歳児      5日・・・0歳児  
6日・・・2歳児      11日・・・幼児

（健康診断）

20日・・・0・1歳児  
27日・・・0・2歳児

（水遊び・プール）



歯科検診では事前調査表の記入等ご協力ありがとうございました。その他気になることがございましたら、担任・看護師までお声がけください。次回歯科検診は12月を予定しております。よろしくお願いいたします。

## 夏の感染症

### ◆手足口病

**症状** 口の中や手足に水疱状の発疹が出ます。1～3日発熱することもあります。また、1～2か月後に手足の爪が剥がれることがあります。すぐに新しい爪が生えてきます。

**登園の目安** 発熱（熱が下がってから1日以上経過）・口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れることです。

### ◆ヘルパンギーナ

**症状** 39℃以上の熱が1～3日続くと同時に、喉が赤く腫れて小さな水疱がたくさんできます。水疱は2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になります。

**登園の目安** 発熱（熱が下がってから1日以上経過）・口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れることです。

### ◆咽頭結膜熱（プール熱）

**症状** 39℃前後の発熱・咽頭の痛み（咽頭炎）・眼球の充血（結膜炎）の3つが特徴的な症状です。数日から1週間続きます。

**登園の目安** 主な症状（発熱、のどのはれ、眼の充血）が消えてから2日を経過するまでです。

★これらの感染症は手洗いで予防できます★



## おねがい

プールや水遊びで肌が柔らかくなると、傷つきやすくなりますので、爪切りを忘れずをお願いします。切ることを忘れてしまった場合は朝の受け入れ時に爪切りを貸し出すこともできますので、職員にお声掛けください。

