

ほけんだより

2026年7月
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。子どもたちは暑さに負けず元気いっぱいですが、熱中症や夏の感染症が増える時期でもあります。ご家庭でも体調管理に気をつけながら、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症を予防しましょう

子どもは大人より体温調節が苦手です。気づかないうちに脱水になっていることもあります。

ご家庭でできる工夫

- ・朝ごはんを食べる
- ・起床後にコップ1杯の水分補給
- ・外出前後やお風呂の前後にも水分補給

* 汗をかきやすい季節はのどが渇く前に少しずつ水分を摂ることが大切です。水や麦茶を、「一度にたくさん」より「少量をこまめに」。汗をたくさんかいた時は塩分補給も忘れずに。哺乳中のお子さんも機嫌、尿量、汗のかき方を見ながら体調確認を心がけましょう。

十分な睡眠をとる

* 寝不足は熱中症や体調不良につながります。暑い夜はエアコンを上手に活用し、十分な睡眠時間を確保しましょう。朝日を浴びると生活リズムが整いやすくなります。

こんな時は要注意

- ・顔が赤い
- ・汗をたくさんかいている
- ・元気がない
- ・水分を飲みたがらない

* 熱中症を疑ったら、涼しいところへ移動し、頭を低くした状態で寝かせます。衣服をゆるめ、風通しを良くし、塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ飲ませましょう。



夏の感染症に気をつけましょう

夏は手足口病やヘルパンギーナ、プール熱・はやり目（アデノウイルス）など夏かぜが流行しやすい時期です。夏かぜはのどの痛みや口の中の水疱（ぶつぶつ）などで、強い痛みを伴うことが多く、食欲が落ちやすいのが特徴です。多くはウイルス感染症のため特効薬はなく、十分な水分補給と休養が治療の基本となります。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく長引きません。（※登園再開には登園届や意見書の提出が必要となるものもありますのでご確認ください。）

予防のポイント

・帰宅後の手洗い

* 昨年度頃から、降園時に手洗いをされているご家庭の姿を多く見かけるようになりました。感染症の予防や健康習慣として、とても素敵な行動だなと感じ、学びの機会を頂きました。園でも子どもたちに手洗いの大切さを改めて伝えていきたいと考えています。

・十分な睡眠

・バランスの良い食事

受診を検討する目安

- ・高熱が続く
 - ・水分が摂れない
 - ・尿の回数が少ない
 - ・元気がない、ぐったりしている
 - ・呼吸が苦しう
 - ・嘔吐、下痢がひどい
 - ・園内で同様の症状や、感染症が流行している時など
- * 受診されましたら、受診結果についてお知らせください。



夏のスキントラブル予防

汗や虫刺されによるスキントラブルが増える時期です。

ご家庭でできる工夫

- ・汗をかいたら着替える
- ・お風呂でやさしく洗う
- ・爪を短く整える
- ・虫刺されをかきこわさない

* 首や胸、脇、ひじやひざの裏、腰回りは汗をかきやすい場所です。毎日のスキンチェックを忘れずに。



「とびひ・あせも」の受診目安

・あせもや虫刺されをかきこわしてジュクジュクしている

- ・赤みが広がる、痛がる、熱をもつ
- ・水ぶくれやかさぶたが増えてきた
- ・機嫌が悪い、かゆくて眠れない
- ・市販の保湿やケアで改善しない

* 夏はとびひになりやすい季節です。早めのケアで悪化を防ぎましょう。



【6月の感染症情報】

溶連菌感染症	2名
手足口病	3名

※上記以外に、発熱や咳・鼻水などのかぜ症状が多く見られました。

7月の園医健診：7/14（火）くまのみ組

※他クラスでも、困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

