



ほけんだより 7月号



2026年7月6日
さんい保育園有明
看護師

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。からだ暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑い夏を乗り越えていきましょう！

★気をつけたい こどもの夏かぜ

夏は高温多湿な環境となり、ウイルスによる感染症が流行しやすくなります。

★ヘルパンギーナ

突然の高熱(38~40℃)とのどの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴。症状が軽ければ、1~4日くらいで解熱する。

【登園の目安】

熱や口の中の水ぼう、口内炎が治まり、普段の食事がとれるようになってから。



医師判断の下、保護者記入の『登園届』が必要です。

★手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもある。

【登園の目安】

熱や口の中の水ぼうの影響がなく、普段の食事がとれるようになってから。



医師判断の下、保護者記入の『登園届』が必要です。

★咽頭結膜熱(プール熱)

高熱(38~40℃)が3~5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎の症状も出る。

【登園の目安】

主な症状が完全に消えてから2日経過した後



医師による『意見書』が必要です。

★おうちで休むときは

①水分補給をこまめに

発熱やのどの痛みにより、水分不足になりやすくなります。少量ずつ、こまめに飲みましょう。

②食べられるものを無理なく

口の中が痛いときは、ゼリー、ヨーグルト、プリン、豆腐、冷ましたうどんなど、のどごしがよいものをおすすめ

③十分な休養を

体力を回復させるためには睡眠が大切。無理せず、ゆったりすごしましょう

④室温を適温に

エアコンを上手に利用し、暑すぎない寒すぎない環境を整えましょう

⑤家族への感染予防

手洗いをしっかり行い、タオルの共有は避けましょう

☀️熱中症を予防しましょう

熱中症は、気温が高い日だけでなく、湿度が高い日にもおこります。子どもは大人よりも熱中症になりやすく、注意が必要です。

💡 予防のポイント

- ✓朝ごはんをしっかり食べる
- ✓十分な睡眠をとる
- ✓活動の前後で水分を取る
- ✓帽子を着用する
- ✓汗をかいたら着替える

🚑 こんな症状に注意

- ・顔が赤い
- ・たくさん汗をかいている
- ・元気がない、ボーっとしている
- ・頭痛や吐き気を訴える



以下の場合は水遊びができません！

- ・発熱している、解熱後24時間経っていない
 - ・咳・鼻水などの風邪症状がある
 - ・薬を飲んでいる、貼用薬を貼っている
 - ・軟便・下痢が出ている
 - ・目やにが出ている、目が充血している
 - ・朝ご飯を食べていない
 - ・からだにジュクジュクした傷がある、とびひがある
 - ・アタマジラミがある
- その他皮膚疾患がある場合は、園で判断させていただきます
毎朝の体調確認をよろしくお願いします。



★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに接種した種類と日にちの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。

☀️すこやかメモ

夏風邪はしっかり休むことが回復への近道です。暑い夏こそ、十分な睡眠と水分補給をこころがけましょう 🍷