



2026年6月30日発行

まゆみの里保育園

7月 ほけんだより

今年度から配置されました、看護師の土方(ひじかた)と申します。病気や健康面、その他、気になること相談したいことがあればお気軽にお声かけください。

本格的な夏がやってきて、水遊びも始まりました。温度・湿度共に上昇し、暑さにより子どもたちの身体は大人が思うよりも疲れています。免疫力を下げないためにも多めの睡眠時間(8時間以上)を確保しましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。

他人への感染力も強いので、必ず受診をしましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れて充血し、普段より多くの目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

熱中症

近年、日本の夏は昔と比べかなり暑くなり猛暑日の日数は増えています。体はそれに順応するのに時間がかかります。熱中症重度のダメージはゆで卵が生卵に戻らないように不可逆的で怖いものです。意識的に熱中症の予防をして暑さから身を守りましょう。

熱中症の症状

めまい、立ち眩み、顔のほてり、大量の汗、こむら返りのどの渴き、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、集中力がなくなりぼーとする、尿の量が少ない、色が濃い

特にのどの渴き、だるさ、頭痛は初期症状としてやすい症状なので注意しましょう。

予防・対策

こまめに水分をとる(喉が渇いてからでは遅い) 涼しい場所になるべくいる、熱がこもらない服を着る、帽子を被る、日傘をさす

もし、熱中症かなと思ったら首、脇、足の付け根を冷やします。横にして水分を取らせながら安静にさせます。塩分摂取も忘れずに。



熱中症は
予防が大切

当園ではこんな対策をしています！

- ☆ 戶外活動時間と気象状況に合わせた保育環境作りに努めています
- 室内…エアコン使用で空調管理 屋外…WBGT 測定器で戶外活動有無を判断
- ☆ 定期的にこまめな水分補給時間を確保しています
- ☆ 気温や個人に合わせた衣服の調整に配慮しています
- 衣服は通気性が良く、汗を吸い取り、お肌に優しい素材の物を着せましょう。
- ☆ テラスにミストプールを新設し身体と目に優しい涼しい感覚をつくります。(今年度から)

～お知らせ～

当園では看護師配置によりプロペトとベビー爪切りを導入することとなりました。プロペトとは薬剤成分の入っていない保湿剤のことで、ケガをした際の傷の保護、おむつかぶれに対しての保護、鼻血の止血処置、その他皮膚の乾燥が酷い時など一時的な処置として使用していきます。また爪切りは原則ご家庭でお願いしておりますが、看護師判断で切った方がよい時などは切らせていただきますのでご了承下さい。上記承諾しかねる場合は個別に担任にお知らせください。

