

ほけんだより NO.2

ひなた保育園 2026年7月

梅雨明けが待ち遠しい時期になり、7月からは水遊びやプール遊びが始まります。梅雨が明けると急な気温上昇が予想されますが、熱中症や夏風邪に注意しながら楽しい夏を過ごしていきましょう。

熱中症予防のために

【予防策】

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

【症状】

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛など

症状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下など

【応急処置】

- ・エアコンが聞いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、わきの下、脚の付け根など）
- ・経口補水液を補給



感染症発生状況(4月～6月)

- ・胃腸炎
- ・水痘
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・溶連菌
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病

■治癒後の登園時に、「登園届」や「意見書」が必要な感染症があります。「保育園のしおり」をご確認ください。



保健目標(7月・8月)

・水に親しみながら暑さに対応できる体づくり

夏風邪(感染症)

【種類と症状・対処】

・ヘルパンギーナ:

高熱、喉の痛み、口内に水疱ができる

・咽頭結膜炎(アデノウイルス)

発熱し、頭痛や倦怠感が出る。場合によっては目の充血と目やに・痛みや、腹痛・下痢の症状が現れる

※症状によって提出書類が違います。

・手足口病:

口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹があらわれる
も全て特効薬はなく対処療法となります。

【予防策】

基本的な手洗い・うがいに加え、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効

皮膚トラブル

【症状】

- ・あせも
- ・虫刺され・とびひ
- ・アトピー性皮膚炎

・虫刺され:

虫よけスプレーを使用したり、肌の露出が少ない服装を心掛ける。刺された場合は、洗って冷やし薬を塗る

【対処・予防策】

- ・あせも:
汗をかいた後は拭き取る

・アトピー性皮膚炎:

皮膚を清潔に保ち、必要に応じて薬を塗る



今後の予定

- 9月に秋の内科健診を予定しています
日にちなど決まりましたらお知らせします。

