



ほけんだより 7月号



2025年6月30日
企業主導型保育所
OURsbaby
保健課

連日暑い日が続いています。0・1・2歳児は代謝がとても活発で、体温調整の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。



水遊びについて



*皮膚症状（とびひ・水いぼ）があり、医師の可否がない場合、水遊びはできません。また、結膜炎・中耳炎の時も水遊び・プールはできません。

*お子さまの爪の確認をしてください。

爪が長いお子さんが多いです。長いとけがの原因になりますので爪切りをお願いいたします。

こんな時はプールに入れません。

- ・37.5℃以上の熱がある。
- ・鼻水が出ている。
- ・目が充血している。普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・薬（感冒症状に対する薬など）を内服している期間は水遊び・プールは控えてください。



熱中症予防対策

環境省のホームページに載っているWBGT（暑さ指数）、熱中症予防の指標となっています。園では、熱中症予防対策として、気温とWBGT（暑さ指数）を確認し日課活動を行っていきます。WBGT（暑さ指数）が高い場合は、園庭遊び・戸外散歩はしません。



水分補給について

乳幼児の体の水分量は80%です。水分量は多めですが、失われる水分も多いです。園でもこまめに水分補給を行っていきます。水筒の中身は、白湯または麦茶などをお願い致します。

麦茶にはミネラルが多く含み、体温を下げる効果などもあります。ノンカフェインで胃に優しく、赤ちゃんも飲めるのでおすすめです！！

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。



1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。



夏風邪が流行する時期です!!

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。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。