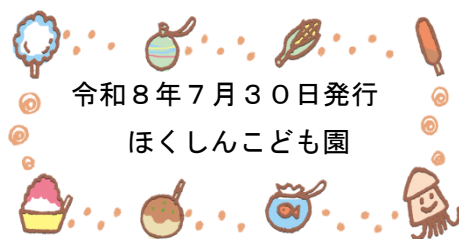


8月 ほけんだより



令和8年7月30日発行
ほくしんこども園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給は十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

気をつけたい夏風邪

アデノウィルス（プール熱など）



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、家族みんなでごまめに手を洗い、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。この時に熱が出ますが、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、潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

※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。

◎報告書が必要な主な感染症◎

- ・アデノウィルス・ヘルパンギーナ・手足口病・インフルエンザ・コロナウイルス・RSウイルス
- ・流行性角膜炎・溶連菌など

○感染症にお子様がり患された場合は、速やかに園までご連絡ください。また、登園再開時には「経過報告書」の提出をお願いいたします。用紙は、園にありますので、事前に園に取りに来ていただきご家庭で記入していただくか、登園を再開される日の朝、園にてご記入いただくかどちらかでの提出をお願いいたします。

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのをいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。

すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

子どもが突然熱を出すと、心配になりますね。特に「何も食べてくれない」ときは焦ってしまいがちですが、発熱の時は無理に食べさせなくてもまずは、「水分補給」をしてあげてください。体調が改善されないときは、早めに受診しましょう。



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

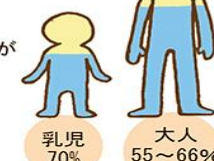
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



短時間でも「車内放置」は絶対にNG



レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



気をつけよう！

- ・「少しの間だから」「寝ているから」と、子どもを車内に残すのは非常に危険です。
- ・夏の車内温度は、エンジンを切るとわずか数分で危険な暑さに達します。
- ・コンビニやサービスエリアでの買い物も、必ず一緒に連れていきましょう。