



# ほけんだより 8、9月号



令和7年8月1日  
風の子保育園  
看護師

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。その為、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

## 気をつけたい夏風邪

### 咽頭結膜熱（プール熱）

のど、目に炎症が起こり、高熱が出ます。うつりやすいため、こまめに手を洗い、タオルの共有はやめましょう。

#### 特徴

- ・ 38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 充血し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 登園の目安

熱や目の症状が治まった後、2日経過してから

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みの為、飲食を嫌がります。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出来て痛みます。原因の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為、飲食を嫌がる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 登園の目安

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段通りの食事がとれるようになってから

## ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日程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
- ・ 高熱が数日続くことが多い

#### 登園の目安

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段通りの食事がとれるようになってから

※感染症は全て登園許可証が必要です。

## 熱中症の症状と予防方法



### 熱中症の症状

- ・ 顔がほてる
- ・ 体が熱くなる
- ・ 嘔吐、吐き気
- ・ 気分不快
- ・ 意識障害

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は、屋外での活動を控えましょう。

### ②水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出掛ける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

### ③暑さに体を慣らそう

暑いから外に出ないと、体が暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### ④無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時はもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗を沢山かいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。