



ほけんだより 7月号

令和8年7月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

この時期は温度のみならず、湿度も高くなり汗でしっとりとする為、肌が乾燥しにくい時でもあります。

特に0・1・2歳児は代謝が活発で体温調節の機能が未発達のため、沢山の水分が必要です。それゆえ、こまめな水分補給に心がけることが大切です。

また、熱中症は車内はもちろん、室内でも起こります。気温がさほど高くない、そして短時間であっても、絶対に子どもたちを一人にしないようにすることが必要です。

元気いっぱい毎日過ごしている子どもたちですが、体は意外に疲れています。

気温も湿度も一気に上昇するこれからは、十分な休養と食事、睡眠に気を配り、暑い夏を乗り切っていける体力を作っていきます。

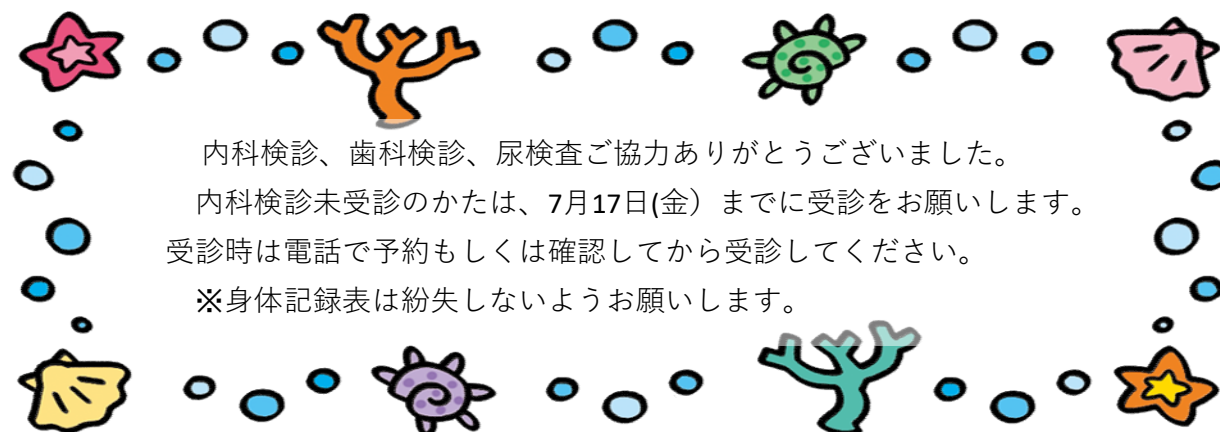
園長



《6月の欠席者情報》

ヒトメタニューモ1名、感染性胃腸炎(ロタ) 疑い2名、胃腸炎1名、結膜炎2名
他、熱、咳、咽頭痛、頭痛、腹痛、食欲不振、かぶれ、虫刺されによる欠席がありました。

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。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。



内科検診、歯科検診、尿検査ご協力ありがとうございました。

内科検診未受診のかたは、7月17日(金) までに受診をお願いします。

受診時は電話で予約もしくは確認してから受診してください。

※身体記録表は紛失しないようお願いします。

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かかわらず、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

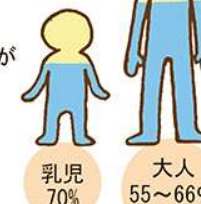
脱水にならないために

- 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なので、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、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

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ



突然の高熱と喉の痛み、口の中、のどに白っぽい水ぶくれができ、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。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため食べたり飲んだりするのをいやがります。このときに熱がでますが、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。

咽頭結膜熱(プール熱)

のど(咽頭)の痛みと目の充血かゆみなど結膜炎のような症状が出ます。高い熱が数日続くことも。うつりやすいため、タオルなど共有するのはやめましょう



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く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



水分補給を!

