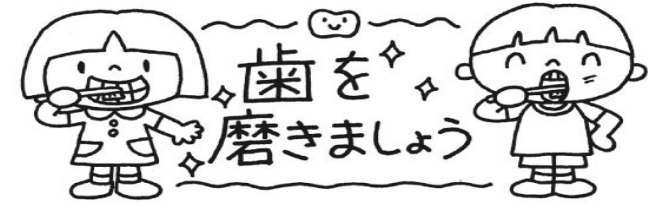


ほけんだより 7月号

熱中症 に注意

令和7年度
のとしま幼保園



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。普段からの外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。また、たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」はやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

きょうだい間での感染に注意!

プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。

0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、症状が治ってから2日たつまでは、園をお休みします



歯磨きタイムを楽しくする方法♪

毎日、楽しく歯磨き出来ていますか？子どもさんが自分からできるように歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば、磨く前に歯磨きの歌を歌ったり、ぬいぐるみを使って上手に歯磨きをするお話をしたり、歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムで虫歯ゼロを目指しましょう！

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ☐ 冷やしたタオル
- ☐ タオルに包んだ保冷剤
- ☐ 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



足の付け根



首の後ろ

わきの下



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

