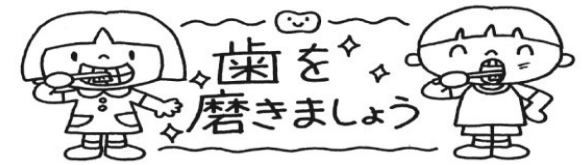


ほけんだより 7月号

熱中症 に注意

令和8年度
のとじま幼保園



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。

歯科検診の結果、むし歯が見られたお子さんが数名いました。大切な歯を守るためにも、毎日の歯みがきを習慣にしていきたいですね。また、7月からばら・ゆり組の子どもたちはフッ化物洗口が始まります。ご家庭でも歯みがき習慣を大切にしながら、子どもたちの健康な歯と一緒に育てていきましょう。

「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」がはやっています。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。

手足口病にご注意を

手のひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。

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！



水いぼ Q & A

Q. 水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？

A. そのままで半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまふような場合は医師に相談のうえ、治療を。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

「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、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。



1 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運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 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。



3 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



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

