



夏号

おじまほいくえん

ほけんだより

小島保育園

令和8年7月1日

子どもたちが大好きな夏がやってきます。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいる**のです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

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

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、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。

熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

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。出かける前、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。



④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、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。



気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、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、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

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（かいよう）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、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、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。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

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。



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

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（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

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（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

知っておきたい 目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気付いたら早めに受診しましょう。

こんなときは要注意



目をこする、まばたきが多い



涙でうるうるする、充血している



目やにが増える

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こまめに手を洗う**ことも重要です。

登園再開の目安 結膜炎の症状が消えたこと

ばくりゅうしゅ 麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当てて**あげましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

登園再開の目安 人にうつらないため、目を触る必要はありません

水遊び・プール遊び はじまります！

保育園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。**水遊びは、意外と体力を消耗するため夜は早めに寝かせるなど疲れを残さないようお願いします。**

朝、体調の悪いときは職員にお伝えください。子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。

※こんなときには 水遊びはできません※

- ・皮膚病（水いぼ・とびひ）があるとき。
- ・中耳炎、耳垂れがあるとき。
- ・眼病（流行性角結膜炎）や目やに・目の充血があるとき。
- ・**内服薬（風邪症状・感染症）や貼り薬（ホクナリンテープ）を使用しているとき。**（軟便・下痢での整腸剤含む）※慢性の内服薬は含みません。
- ・風邪症状（咳・鼻水・くしゃみ等）があるとき。

※沐浴の場合も同じです。



「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。

つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達を引っかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

