



ほけんだより 8月号

2026年8月発行
こま草保育園
看護師

暑い日が続いています。子供達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、熱中症には十分に注意しましょう。夏はお出かけする機会も多くなると思います。体調やケガに気をつけながら楽しく過ごせるといいですね。たくさん遊んだ後はおうちでゆっくりと過ごし、しっかり疲れをとるようにしましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



全国的に流行っていますが、7月中旬より園内でも手足口病やヘルパンギーナが流行っています。ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



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。

熱中症

熱中症とは日射病・熱射病などの総称です。

【熱中症の症状】

- ・日射病・・・戸外で強い直射日光にさらされることが原因です。顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚は熱くなり、体温が上がっても汗が出ず、めまい・吐き気・頭痛などを伴います。
- ・熱射病・・・室内でも気温の高い場所にいたために起こります。顔は青白くなり、大量の汗をかきます。皮膚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

【予防のポイント】

- ・日中は帽子をかぶって外出をしましょう。炎天下での遊びは長時間に及ばないように注意が必要です。海やプールなどの水辺でも30分毎に日陰で休息や水分摂取をとるようにしましょう。
- ・小さい子は「のどが渴いた」とは言えません。水分補給は喉が渴く前に飲む、こまめに水分補給するなど「先取り・小分け」することが大切だといわれています。出かける前・遊ぶ前にも水分を少しずつとりましょう。

【熱中症を疑ったら】 涼しいところへ移動し、衣服を緩めて頭を低くした状態で寝かせます。首やわきの下、足の付け根、手の平などを冷やして体を冷やします。塩分・糖分を含んだ経口補水液を少しずつ摂取しましょう。

