



7月のほけんだより

2026年度
松葉保育園
看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

7月1日(水)からプール・水遊びが始まります。子供の健康状態をよく見て、プール表・水遊び表に体温と、○または×(入るか入らないか)の記入をお願い致します。少しでも体調が優れない場合は、無理をしないで×にしてください。病気や怪我をしないで、楽しいプール、水遊びができるようにしましょう。



6月の感染症

ヒトメタニューモウイルス感染症1名(0歳児1名)、手足口病3名(0歳児1名、1歳児1名、2歳児1名)
ヘルパンギーナ1名(1歳児1名)、感染性胃腸炎1名(1歳児1名)

7月の保健行事

9日(木)9:30~ 乳児健診(たけぐみのみ)
14日(火) 身体測定

屋外活動(プール・散歩等)における熱中症対策について

熱中症とは…体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。

暑さ指数とは…熱中症を予防する事を目的としてアメリカで提案された指標です。気温と同じ℃で表じされますが気温とは異なります。暑さ指数を使って、熱中症の予防をすることができます。

午前8時半に、園庭に設置している温湿度計で測定した気温・湿度による
気温が35℃以上、WBGT(暑さ指数)が31℃以上
の場合は屋外活動(プール・散歩等)は中止します。

※上限温度目安として、水温+気温⇒65℃以上の場合はプールは中止します。
※『熱中症予防情報サイト』を参考にしています。

*プール・水遊びについては先月配信しました「臨時ほけんだより」を再度ご確認ください、お子様が入れられるか入れないかのご判断をお願いいたします。

「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 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れてゆかせ、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



足の付け根



頭の後ろ



わきの下



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

虫に刺されたら…とびひ(伝染性膿痂疹)に注意！！

原因：虫刺され・あせも・湿疹などの掻き壊しにばい菌が入り、痒みの強いジュクジュクや水ぶくれになります。接触すると他のお子さんにもうつる事があります。

治療：早めの受診が大切です。軟膏だけのこともあります。飲み薬の併用が必要な場合もあります。

予防：①虫よけ対策

・虫のいそうな所へ行くときは長袖長ズボン ・蚊取り線香や虫よけスプレーを使用

②虫刺され・あせも・湿疹・すり傷は掻きこわさない

・ガーゼや包帯などで保護し、掻きこわさないようにしましょう。

③爪はいつも短く切る

・夏は新陳代謝がさかんなので、爪も早く伸びます。

肌の弱いお子さん、以前とびひにかかったお子さんは特に注意しましょう。



とびひ(伝染性膿痂疹)は登園許可証が必要になります。

6月30日にすずらんぐみの子ども達に看護師よりプライベートゾーンのお話をしました。内容としては絵本「おしえて！くもくんプライベートゾーンってなあに？」の読み聞かせを行い、プライベートゾーンについてと自分のからだも他の人のからだも大切だということを伝えていきます。子ども達はみんな真剣に聞いてくれていましたので、お家でもお子様から、保育園で伝えたお話をすることもありません。保護者の方向けのプリントを配布していますので、お子様にお話をするきっかけにしてみてください。他クラスの方もプリントが欲しい方は看護師にお声がけください。

<おすすめの絵本>



「だいたいどこだ？」は低年齢のお子様にもおすすめです。