



2026年度
松葉保育園
看護師

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏のお休みには遠出をされる方も多いと思います。体調や怪我に気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



7月の感染症

手足口病(0歳児 7 名、1歳児 13 名、2歳児4名、5歳児1名)、ヘルパンギーナ(1歳児 1 名、4歳児1名)とびひ(伝染性膿痂疹)(1歳児1名)、溶連菌感染症(1歳児1名)

8月の保健行事

4日(火) 身体測定
6日(木)9:30～ 乳児健診(たけぐみのみ)

	子どもの水分補給	
--	-----------------	--



子どものからだは大人と比べて体温調節が未熟であり、また、子どもは大人よりも背が低く、地面に対して近い距離にいるため、照り返された熱の影響を受けやすいです。そのため、子どもはからだに熱がこもりやすくなると言われています。また、子どもたちは、遊びに夢中になると水分補給が後回しになりがちです。子どもは喉が渇いたときに起こる脳の機能や水分調整機能が未熟で、大人に比べて喉の渇きに気がつきにくいので、大人からの定期的な水分補給の声かけは、子どもたちにとってとても重要です。

<水分補給のQ&A>

Q1.子どもに必要な水分量は？

乳幼児の1日の水分摂取量の目安は、体重1kgあたり100～120mlといわれています。一度にたくさん飲ませるのではなく、コップ1杯程度をこまめに与えましょう。

また、摂取必要量のすべてを飲み物だけで摂取するのはなく、食べ物からも水分を補給することができます。味噌汁やスープなどの汁物はもちろん、ごはんや野菜などにも水分が多く含まれているので、食事をきちんと3食とることも大切です。

Q2. いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴の前後など、汗をかく前と後に飲ませるのが良いでしょう。

Q3. 何を飲ませればいいのか？

1歳未満の場合は母乳やミルクが最適の水分補給です。

1歳以上は白湯や麦茶などカロリーやカフェイン、糖分が含まれていないものをおすすめです。

夏の暑い時期などは冷たい飲み物を飲みたいくなりますが、冷たい飲み物は温かい飲み物に比べ、消化や吸収に時間がかかり、下痢などの体調不良を起こす可能性があるため、常温の飲み物を与えるよう心がけましょう。

親子で一緒に乾杯などをしながら楽しく水分補給をしていきましょう。

気をつけよう！夏の感染症

夏は、高温多湿で菌・ウイルスが繁殖しやすく、プール遊びや水遊びで水や肌同士の接触が増えるため、感染症が増えやすいと言われています。

	症状	流行時期	登園の目安
手足口病	手のひら、足の裏、口の中に水疱がでる。 発熱は軽めのことが多い。(微熱程度)	6～8月	食事や水分が摂れて、普段通りの生活ができる。 登園許可証が必要
ヘルパンギーナ	高熱(39度前後) 口の中やのどの奥に水疱がでる。 からだに発疹はでない。	6～8月	食事や水分が摂れて、普段通りの生活ができる。 登園許可証が必要
咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱+のどの痛み+目の充血の3つが重なる。	6～8月	主要症状が消失した後 2日を経過するまで。 登園許可証が必要
流行性角結膜炎 (はやり目)	白目が真っ赤、大量の目やに 片目→もう片方にじわじわ広がる。 感染力が強い。	6～8月	医師が感染のおそれがないと認めるまで。 登園許可証が必要
伝染性膿痂疹 (とびひ)	虫刺されや傷をきっかけに、水疱ができ、破れてじゅくじゅくした状態が広がる。	5～8月	患部をガーゼで覆えれば登園可。 広範囲は自宅療養。プールは完治するまで禁止。 登園許可証が必要
溶連菌感染症	突然の高熱+のどの痛み。 咳や鼻水がほとんど出ないのが特徴。 からだに発疹が出ることもある。 抗生剤(10日間)を最後まで飲み切ることが重要。	春～初夏、冬	抗生剤開始後24時間経過していて、全身状態が良ければ登園可。 登園許可証が必要
中耳炎	耳の痛み、熱が続く、耳を触る、耳垂れ。 言葉で伝えられない乳幼児は気が付きにくい。 プールの水が耳に入ることによって発症しやすくなる。鼻水が続くことも原因の一つ。	夏、冬	発熱、耳痛などの急性症状がおさまれば登園可。 登園許可証は不要。 プールは医師に相談を。

<予防のポイント>

- ①こまめに手洗いをする(帰宅時、食事前)
- ②タオルやコップは個人用にして共用しない
- ③プール後は全身シャワーを浴びる
- ④虫刺されは掻かない、爪は常に短く切る
- ⑤体調が悪い時は休み、無理をさせない



☆感染症は「早めに気づいて、早めに受診」が一番の対処法です。