



ほけんだより

令和7年7月1日 西保育所



日に日に日差しも強く暑い日が続き、これから本格的な夏がやってきます。子ども達は、元気に外遊びを楽しんでいますが、暑さで体力は消耗します。熱中症に気をつけ、水分補給、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- おふろはシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください



夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- ① 1回にたくさん飲む
- ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- ① 炭酸飲料やジュース
- ② 水や麦茶

③ いつ飲む？

- ① のどが渴いたら飲む
- ② のどが渴く前から飲んでおく



答え：全部②が正しい。子どもはのどの渴きに気づく前に、大人が前もって飲ませるよう心がけよう。

日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント



炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を

風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

ヒトメタニューモウイルスが流行っています

主な症状

風邪のような症状（発熱、咳、鼻水、喉の痛み、倦怠感）です。重症化すると、喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音）、呼吸困難、肺炎、細気管支炎になることがあります。特に乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため注意が必要です。

受診の目安：

- 呼吸が苦しそうな場合（呼吸が速い、肩で息をしている、呼吸時に鎖骨や肋骨の間がへこむなど）
- 水分をあまり取れない、尿が出ない、顔色が悪い、ぐったりしている場合
- 2～3日経っても熱が下がらない場合
- 症状が改善しない、または悪化する場合

※重症化した場合は、入院して点滴や酸素投与などの治療が必要になることがあります。