



ほけんだより 8月



令和7年8月1日
土橋宝翠保育園

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏は体の中の温度が早く上昇します。そのため、熱中症になりやすいです。暑さ対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなります。



ベビーカーを使うときは こどもチェック！

① 日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

② こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③ 水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

● 脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

蚊に刺された時のケア

① 刺されたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、じきに治ります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。

夏に多い感染症

近年は年間を通して発症しますが、夏は特に多くなるため注意しましょう。

- ① **手足口病**・・・手のひら、足、肘、お尻、口の中などに水ほうや粘膜疹が出る。熱は37～38℃程度。
- ② **ヘルパンギーナ**・・・突然の38～40℃の高熱が2～3日。喉の奥に小さな水ほうができる。
- ③ **咽頭結膜炎**・・・突然 39～40℃の高熱が出て、喉の痛みとだるさ、目の充血、首のリンパ節の腫れが現れる。熱は4～5日続き、症状が改善するまで約1週間かかる。

7月感染症発生報告

- 🌸 溶連菌感染症
- 🌸 EB ウイルス
- 🌸 RS ウイルス

感染症にかかる園児がいました。