

7月ほけんだよ!

津市保育こども園課
令和8年7月

いよいよ夏がやってきます。今年も熱中症に注意しなければなりません。体が暑さに慣れていないこの時期、特に注意が必要です。園でも、日陰を利用し、暑さ指数を確認しながら、プールや水遊びなどを楽しみたいと思います。

夏に多い感染症

フル熱(咽頭結膜熱)

高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでます。

※登園の目安：解熱し、のどの痛み、目の充血がなくなって、2日経過したら

※登園には医師の証明が必要です。

ヘルパンギーナ

のどの奥に水ぼうがができます。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分がとれないようなときは急いで医療機関へ。

※登園の目安：発熱や口の中の水ぼうの影響がなく、普段の食事ができること

とびひ

虫刺されのかきこわしや傷などから細菌が入り炎症を起こします。水ぶくれができたり、かさぶたになったりします。

※登園の目安：とびひの部分がガーゼで覆えるようになる

※治るまでプールや水遊びは控えましょう。

手足口病

手足や口の中、ひざ、お尻などに水ぼうや赤い湿疹が出ます。症状は3~5日で治まりますが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。

※登園の目安：発熱や口の中の水ぼうの影響がなく、普段の食事ができること

楽しいプール遊び・水遊びのために

楽しく安全に遊べるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- ・お風呂は毎日入りましょう
- ・十分な睡眠を心がけましょう
- ・朝ごはんを必ず食べましょう
- ・爪は短く切りましょう
- ・長い髪は結びましょう

※お子さんの体調の変化は必ず職員に伝えてください。





熱中症を予防しよう！



こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、少しずつ水分を摂ることが大切です。

体調を整えよう



十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、身体の調子を整えましょう。体調が悪いときは無理をせず休むことも大切です。

暑さをさけよう



帽子や日傘を使ったり、日陰を選んで歩いたりして、直射日光を避けましょう。室内では、エアコンや扇風機を上手に使い、温度を調整しましょう。



服装を工夫しよう

通気性や吸水性のよい、涼しい服を選びましょう。

日ごろから

暑さに慣れておきましょう



「暑熱順化」といいます！

身体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。毎日少しずつ外で遊ぶ、汗をかく習慣をつけるなど、無理のない範囲で「暑さに慣れる」ことが大切です。

短時間でも、車内など



暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

車内は短時間でも高温になり、とても危険です。エアコンをつけていても、温度が上昇することがあります。絶対に子どもやペットを置き去りにしないようにしましょう。



熱中症ゼロへ。

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日



梅雨の晴れ間



梅雨明け



お盆明け

これから迎える梅雨明け・お盆明けに備えて、日頃から暑さに慣れておきましょう。

出典：一般財団法人日本気象協会
<https://www.netsuzero.jp/>

