



7月ほけんだより

保育こども園課
令和7年7月

6月下旬から暑さが厳しくなっています。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。

日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



環境省
熱中症予防情報サイト

東海地方 三重県 津
暑さ指数 (WBGT) の
実測と予測

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) より改編※

環境省 HP より

※日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数 (WBGT)」とし、値を気温 (単位は℃) と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています

「熱中症？」そのときに

気をつけていても熱中症になる場合もあります。子どもの顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、体温がかなり上昇しているサインです。早めに対処しましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しずつ与える

塩分・糖分が含まれたイオン飲料などを、一度に飲ませず様子を見ながら一口ずつ与える。

- ☐ 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



救急車を待っている間も、体の冷却は続けましょう。



注意!!

反応がにぶい、言動がおかしい、意識がないなどの時は救急車を呼びます。

夏に多い感染症

プール熱(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。

手足口病

手足や口の中、ひざ、お尻などに水ぼうや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やの影響がなく、普段の食事ができること



ヘルパンギーナ



のどの奥に水ぼうやができます。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やの影響がなく、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。水ぶくれができて、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。

★正しい熱の測り方★

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後は体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

お子さんの平熱を知っておくことが大切です。

① 体温計を上向きに当てる

水平はダメ



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

② 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

～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

※お子さんの体調の変化は必ず職員に伝えてください。

