

8月 ほけんだより

令和8年8月1日

こぼうしこども園

照りつける日差しが待ち遠しくなるような天気が続く7月でしたが、蒸し暑さに日本の夏を感じます。これから更に暑くなり晴れの日には、好きなプール遊びを思い切り楽しんで夏を満喫してほしいと思います。水分補給をしっかり行いながら、熱中症にも気を付けていきたいと思います。

また、寝苦しい夜が続きますがエアコンなど上手に使用してぐっすりと眠り、朝ごはんをしっかり食べ元気に登園できるようにしましょう。

熱中症に気をつけよう！！

熱中症は、主に初夏からなつにかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑い時だけではなく、湿度の高いときにも起きやすく、高温多湿である梅雨明けの暑いときが最も発症リスクが高いです。高齢者も多いですが、小児もかかりやすいです。

症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意が必要です。悪化するようなら、速やかに救急車などの医療機関を受診してください。

I度
【軽症】

☐ めまい
☐ 立ちくらみ
☐ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
☐ どんどん汗をかく
☐ 手足のしびれ
☐ 気分不快感

発汗 平熱

●意識障害なし
 ●熱はあまり上がらない

II度
【中等症】

☐ 頭痛
☐ 吐き気
☐ 嘔吐
☐ だるさ
☐ 疲れ

発汗 40度未満

●発汗あり
 ●体温は正常～40度未満
 ●意識障害なし
 ●要に進行する胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

III度
【重症】

（IIに加えて）
☐ 呼びかけへの反応がおかしい
☐ けいれん
☐ 真っすぐ走れない
☐ 異常な高体温
☐ 肝臓や腎臓の障害など（血液検査でわかります）
☐ 異常な発汗もしくは汗が出なくなる（発汗停止）

異常発汗 異常な高体温

救急車を呼んでください。

119

夏の風邪が流行中です。



会津地域では近頃、流行性咽頭炎（アデノウイルス感染症）や手足口病の流行の兆しがあります。手足口病は全国的にも流行がみられ、6月中旬から7月にかけて受診件数が7倍になっているというニュースもありました。

●流行性咽頭炎（アデノウイルス感染）は感染力が強く、夏場に小児を中心に流行します。感染力が強く、発熱・咽頭痛・結膜炎が特徴です。

●手足口病も同じく非常に感染力が強く、名前のとおり、手のひら・足の裏や甲・口の中に2～3mm程度の水ぶくれの発疹が出ることが特徴です。

※下痢を伴うこともあります。便の回数や柔らかさ、食欲などいつものお子さんの状態に戻り元気になったら登園しましょう。

これ以外にも発疹や湿疹を伴う病気などが沢山あります。見た目が似ているものもあり、私たちでは見分けが付きにくいことも...

園では大切なお子さんたちをお預かりしている責任があります。また集団生活の場ですので、受診をお願いしています。受診していただき、重篤な病気や感染性の病気出ない場合はお預かりすることは可能です。ご理解の程よろしくお願いいたします。

保健指導を行いました。

幼児組で、生活リズムと歯についての保健指導を行いました。

早寝・早起き・朝ごはんや歯みがきをすることの大切さなど、子どもたちにより分かりやすく伝わるよう紙芝居をつかい話をしました。普段から、折りに触れ、生活リズムや歯みがきの大切さについて担任からも話を聞いている子どもたち。

うなずいたり、手をあげたりしながら熱心に話に耳を傾けていました。

どんなお話だったのか是非お子さんに聞いてみてください（*^-*）

コロナウィルスの流行もみられるようです。コロナウィルス感染症の主な症状は、発熱、咳、喉の痛み、倦怠感など風邪に似た症状です。

