



ほけんだより

7月号



令和8年7月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

段々と暑い日が増え、本格的な夏がやってきます。大人も子どももちっと油断すると、夏バテをしてしまう時期です。室内と室外の温度差が大きかったり、塩分・水分が不足したり、睡眠時間が不十分だったりなど、要因は様々ですが、こまめな休息と水分補給でしっかり予防して、夏を元気に乗り越えていきましょう。



熱中症には、日射病と熱射病があります。



●戸外で強い直射日光にさらされることが原因

顔は赤く呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、汗をかききって起こす日射病は、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。



●室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因

顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

対策

- ・日中戸外に出る時は、帽子を被るようにする。
- ・炎天下での遊びは、長時間にならないようにする。
- ・肩まで隠れる呼吸性・吸湿性の優れた衣類を選ぶようにする。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などを選ぶようにする。

熱中症になってしまったら…

●涼しい場所に寝かせる

- ① 日陰やクーラーの効いた場所に移す
- ② 衣類を緩め楽にさせる
- ③ 湿ったタオルなどでからだを拭く
- ④ うちわであおぐ
- ⑤ 首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルなどを当てて、身体を冷やす

●水分を摂る

・少量の水分を数回に分けて与える

※多量の水は嘔吐する可能性が高いので避け、電解質の入っている経口補水液を与えるようにしましょう。

経口補水液・イオン水の摂取目安

生後0ヶ月から



乳児：100～400 ml/日
幼児：200～800 ml/日

生後3ヶ月から



乳幼児：200 ml以内/日



乳児：体重1kg 当たり 30～50 ml/日
※生後6か月未満または体重8kg未満の赤ちゃんの飲用は、念のため飲用前に医師に相談しましょう。

幼児：300～600 ml/日

学童～成人：500～1000 ml/日

※イオン水は経口補水液に比べて糖分が多く含まれています。飲みすぎると虫歯や生活習慣病、ビタミンB1欠乏による脚気（かつけ）や脳症になる危険性もあります。

※熱中症や病気で、脱水になった時やその予防には、経口補水液などで水分補給をしましょう。

（常温での摂取の方が内臓に負担がかからず、体内に吸収しやすいです。）

体液の成分の中で最も多いのが、ナトリウムです。そのほかには、カルシウムやカリウムなどが体のバランスを維持するために様々な成分が含まれています。この体液が減少した状態が脱水症です。

脱水症とは、水分と塩分（電解質）が同時に失われた状態です。



7月は、こども園でもプールや水遊びが始まります。暑い日は、水に触れると気持ちが良いですね。しかし、元気でも注意が必要な時もあります。

- 水いぼ : 水いぼがあってもプールには入れますが、水いぼを掻き壊し浸出液が出ている時は、入ることが出来ません。
- とびひ : とびひの傷がジュクジュクしている間は、感染の可能性がある為プールに入れません。傷口が完全に乾燥して赤みがなくなったときに感染しない目安になります。
- 頭ジラミ : 頭ジラミに感染しても、治療を始めていればプールに入って構いません。(頭ジラミは、スミスリンシャンプー等の駆除剤を使った駆除が必要です。)
- 滲出性中耳炎 : 症状が安定していれば、プールに入れます。鼓膜切開やチューブを留置している場合は、入れません。(急性中耳炎・慢性中耳炎の場合は、主治医に相談が必要です。)
- 胃腸炎 : 下痢など胃腸系に症状が出ている場合は、症状がなくなるまでプールには入れません。

夏に多く見られる病気

解熱し、全身状態が安定していれば登園可能な疾患

●ヘルパンギーナ

2~4 日の潜伏期間を経て発熱や喉の痛みが出現し、口腔内に 1~5 mm程の水泡が形成されます。水泡が破れると潰瘍になり、強い痛みを伴います。

●手足口病

3~5 日程の潜伏期間を経て、口の中・手の平・足の裏・肘・膝などに小さな水泡が現れるのが特徴です。口の中に出来た水泡は、破れると口内炎のような潰瘍を形成することもあります。

おうちで出来ること...

- ・対症療法が中心。
- ・発熱や咽頭痛により食欲が低下した時は、食べやすい果物やヨーグルト、ゼリーなどを摂取可能な範囲で勧めてみましょう。
- ・脱水予防のため、経口補水液などをこまめに与えるようにしましょう。

発熱、咽頭痛、結膜炎などの主症状が消退した後、2 日経過したら、登園可能な疾患

●アデノウイルス感染症(咽頭結膜熱)

アデノウイルスが原因となる咽頭炎の感染症でプール熱とも呼ばれ、主に乳幼児期~学童が罹りやすい感染症です。5~7 日の潜伏期間を経て、高熱・食欲不振・全身倦怠感と共に、咽頭痛・結膜炎を訴えることもあり 5 日程度持続します。

感染力が非常に強い疾患

●流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスが原因で発症する感染力の強い感染症のひとつです。はやり目と呼称されることもあります。

- 感染**
- はやり目を起こすタイプのアデノウイルスが付着した物に触れた手で目を触ったり、汚染された物を目に触れたりすることから感染します。
 - 潜伏期間は、5~14 日間です。
 - 感染期間は、発症 3 日前~約 2 週間です。

- 症状**
- 目の充血
 - 目やに
 - ゴロゴロした目の痛み
 - まぶたの腫れ
 - 涙



感染力が無くなったと判断できるまで登園は控える必要があります。
かかりつけの眼科に相談しましょう。