



# ほけんだより 8月号

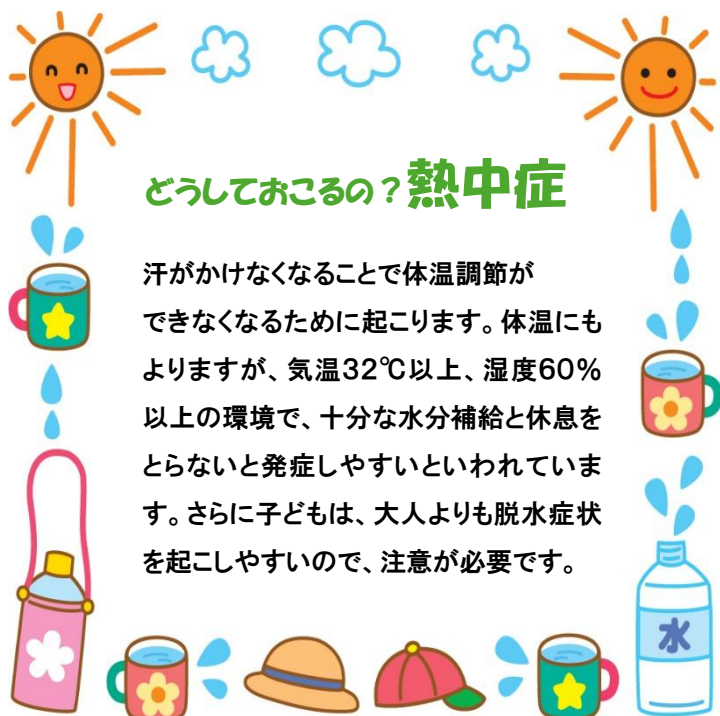


令和7年7月31日  
池上わかばこども園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。夏は楽しみがたくさんある一方で熱中症や水の事故、虫さされなどにも注意が必要な季節です。園では、こまめな水分補給や涼しい環境づくりなどに気をつけながら、子どもたちが元気に過ごせるようにしています。

ご家庭でも、睡眠・食事・水分補給などの生活リズムを整え、体調管理にご協力をお願いします。

まだまだ暑い日が続きますが、楽しく安全に夏を乗り越えていきましょう！



## どうしておこるの？熱中症

汗がかけなくなることによって体温調節ができなくなるために起こります。体温にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給と休息をとらないと発症しやすいといわれています。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、注意が必要です。

## 水いぼ(伝染性軟属腫)

水いぼは、伝染性軟属腫ウイルスが皮膚の小さな傷や毛穴から入り込み感染します。

特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治癒することがほとんどですが、なかには2～3年かかるときもあります。

水いぼは感染症法による生活の制限はありません。プールの水を介しての感染はありません。園ではプールや水遊びへの参加は可能ですが掻き壊してしまうと入水できなくなります。



入水の判断に迷われたときや受診した方がいいかわからないときはお気軽に看護師までご相談ください。

## 気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ  
咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

## ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返し起こることがあります。

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら



### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



・登園許可証の必要のない感染症「手足口病」「リンゴ病」「とびひ」「突発性湿疹」等の疑いがある場合には、通院をお願いしています。その際プールや水遊びが可能な日を医師に聞いて頂き保護者の方がメモ用紙に一筆書いて担任に渡してください。  
登園許可証が必要な伝染病の場合は登園許可証にその旨を記入してもらってください。