



# ほけんだより



令和6年6月20日 開南幼稚園 NO.2

もう少しで梅雨入りですね。蒸し暑かったり、肌寒かったりで、子ども達の体調が心配な時期でもあります。

ダイナミックな泥遊びやプール遊びなど子ども達が楽しみにしている活動も活発になっていますが、熱中症や夏かぜに注意が必要です。十分な睡眠や食事、水分補給を心掛けしっかりと体調管理をしましょう。

## 熱中症に気をつけよう

《熱中症とは?》からだの中と外気温の“あつさ”によって引き起こされる体の不調のこと。  
梅雨入りのはじめの頃から増え、7~8月がピークです。

- 《熱中症の予防》
- 外出は涼しい時間にしましょう。
  - 水分を持ち歩きましょう。(喉が渇かなくても水分補給をしましょう。)
  - 涼しい服装で、帽子など日よけ対策をしましょう。
  - バランスの良い食事と休養をしましょう。
  - 高温注意情報の確認をしましょう。

## 注意したい子どもの夏かぜ

### プール熱(咽頭結膜熱)

【症状】 39~40℃の高熱と強い結膜炎が特徴。  
また、のどの奥に小さな水疱ができるため食欲が落ちる。

【登園の目安】 主な症状が消失してから2日を経過するまで。

### 手足口病

【症状】 あまり高い熱は出ないが、手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができる。口内炎がひどいと食事が取りにくくなる。

【登園の目安】 解熱後1日以上経過し、普段の食事が摂れる。

### ヘルパンギーナ

【症状】 高熱、のどの痛みが特徴。のどや上あごに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、食事が摂れなくなる。

【登園の目安】 解熱後1日以上経過し、普段の食事が摂れる。

\*\*\* 学校薬剤師 鈴木明美先生より \*\*\*

今年も暑い夏になりそうです。熱中症は予防が大切。

- 帽子をかぶり涼しい服装を
- 塩分、水分の補給
- ベビーカーは照り返して暑いので注意
- 車中に赤ちゃんや子どもを置き去りにしない!

こんな症状があったら…

- ふらふらしてボーっとしている → 病院へ
- 意識がない、痙攣をおこした → 救急車を呼ぶ