

8月 ほけんだより

函館共愛会認定こども園

令和8年8月1日発行

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。小さい子どもたちは、汗をかくだけでも体力を消耗します。暑さで食欲が低下したり睡眠不足になったり体調を崩しやすくなりますので、遊びと休息のバランスをとりながら楽しい夏を元気に過ごしましょう。

一夏にかかりやすい病気一



アデノウイルス

39度近い高熱や喉の痛みに加え、目の充血や多量の目やに（結膜炎）を伴います。登園の目安は発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状がなくなった後2日経過してからです。

ヘルパンギーナ

突然の39度前後の高熱と、喉の奥に小さな水ぶくれや潰瘍ができます。喉の痛みが非常に強いのが特徴です。登園の目安としては、熱が下がり、口の中の水疱・潰瘍が治り、普段の食事が摂れるようになってからです。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に痛みを伴う水ぶくれや発疹が出ます。比較的軽症で済みますが、口内炎の痛みで飲食を嫌がることがあります。登園の目安としては、熱が下がり、口内炎が治り普段の食事が摂れるようになってからです。

【8月7日は鼻の日】

鼻は呼吸をしたり、匂いを感じたりするだけではなく、空気中の異物やウイルスが体内に入るのを防ぐフィルターのような役割も果たしています。

◎鼻をかむ際は、片方の鼻をしっかりと押さえて、ゆっくりと小刻みに数回ずつかむことを伝えましょう。両方の鼻を一気にかむと耳を痛める原因になるようです！



食中毒注意

気温が高い時期は…

食中毒に要注意！

気温や湿度が高くなると、食中毒のリスクも高まります。リスクを減らすためには、衛生管理を徹底することが重要です。

◎お弁当を準備する際には、ご飯を冷ましてから蓋をしましょう。

◎お弁当箱や水筒、コップは毎日洗い清潔にしましょう。

（パッキンは外して洗い、しっかり乾燥させることでカビの発生を防ぐことができます。）

熱中症に注意しましょう！

子どもは汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。



＜熱中症の症状＞

顔のほてり、呼吸が荒い、吐き気、頭痛、だるさ、めまい、体温が上がっても汗が出ない。熱中症がさらに進むと顔は青白く大量の汗をかきます。また意識がもうろうとしたり、けいれんを伴う場合もあります。

＜熱中症の予防法＞

- ★ 早寝を心がけ疲れを残さないようにし、三食しっかり食べましょう。
- ★ 水分をこまめに取りましょう。
- ★ 通気性の良い服を選び、外出時は帽子を被り暑い時間の外出は避けましょう。
- ★ 日頃から外遊びを楽しみ、暑さからからだを慣れさせましょう。



＜熱中症の応急処置＞ からだを冷やし水分補給をすることが大切

- ☆ 涼しい場所へ移動をする。
- ☆ からだ（脇の下や首）を冷やす。
- ☆ 水分と塩分を補給する。
- ☆ 救急車を要請する。



※返事がない、水分が摂れない、けいれんが見られた場合には直ぐ救急車を呼びましょう。



暑い夏は、**暑さ指数(WBGT)**を確認して安全に過ごしましょう！！

日本気象学会が2022年（令和4年）に公表した「日常生活における熱中症予防指針」では、暑さ指数（WBGT）を基準に日常生活での注意点を示しています。気温・湿度・輻射熱を考慮した指数であり、暑さ指数を確認することで、熱中症の危険度を知ることができます。静かに過ごしている時間帯でも、熱中症になる危険性が潜んでいます。

こども園では夏の時期に暑さ指数を計測し、熱中症予防に努めています。

WBGT 暑さ指数 熱中症警戒アラート

危険	31℃～
厳重警戒	28℃～31℃
警戒	25℃～28℃
注意	21℃～25℃
ほぼ安全	～21℃