



令和6年8月発行  
鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

保育園



猛暑が続いています。園では熱中症に十分に注意しながら水あそびやプール遊びをして夏ならではの遊びを楽しんでいます。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房と外気温の差などの影響で体調を崩しやすい季節です。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。睡眠や食事をしっかりと怪我に気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 7月の健康状態について



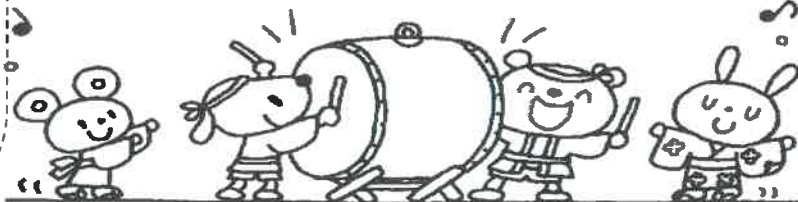
全国的に手足口病などの夏風邪が流行します。園では3歳未満児クラスで発熱や咳のお子さんが多くみられました。手足口病、ヘルパンギーナ、アデノウイルスと診断されたお子さんもいました。

また仙台市でも新型コロナウイルス感染症の罹患者が増えてきています。暑さの為にエアコンをつけていますが、換気や手洗い等の基本的な感染対策を行っていきます。梅雨明け後は本格的な夏がやってきます。熱中症には十分注意しましょう。

## 楽しい夏のお出かけの時は…

帰省や遠出される場合、お子様の保険証や子ども医療費助成受給者証をお忘れなく！！急病に備え、出先の病院等を確認しておくで安心ですよ。

仙台市の場合は、市政だよりやホームページでお盆期間の診療機関について確認できます。



## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。

登園のめやすは

「発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること」です



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう

### プール熱（咽頭結膜熱・プール熱） （アデノウイルス）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。登園のめやすは

「発熱・充血等の症状が消失した後2日を経過していること」です

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。登園のめやすは「発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること」です



### 流行性角結膜炎 （はやり目）

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。登園のめやすは「結膜炎の症状が消失していること」です



## 園での熱中症対策

- ◆顔色や汗のかきかたを見るなど健康状態を観察しています
- ◆こまめに水分補給を行います。喉が渇く前に声掛けをしています
- ◆外では帽子を着用しています
- ◆室内ではエアコンや扇風機を使用し室温（26℃～28℃）をこまめに調節しています
- ◆沐浴やシャワー、プールや水遊びを行っています
- ◆環境省で発表される暑さ指数をチェックして熱中症の軽快レベルを把握し活動のめやすとしています  
暑さ指数が30以上の時はプールや水遊びは中止します



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は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です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、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。  
熱射病…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。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易に罹りやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります**  
特に車中では気温が高くなくても高温になるので子どもを一人にするのは絶対にやめましょう。

### 予防のポイント

- 帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう
- 水分補給は、経口補水液や麦茶などの飲み物を与えましょう。



## 紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

### 日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗りましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。



## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。

また、お昼寝の際には、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。

乳児の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

