



## 6月保健だより

アイリス保育園  
令和7年5月30日

日中の気温が上がり、室内でも戸外でも、汗をかきながら活発に遊んでいる姿がみられています。汗をかいた衣服をそのままにしておくと、あせもやとびひなどの肌トラブルにもつながります。気温や活動に合わせて着替えをし、気持ちよく過ごせるようにしたいと思います。気候にあった、衣服、着替えの準備をお願いします。

### こどもは大人より暑さに弱い！！

熱中症は梅雨明け後の7月下旬頃に多く発生しますが、近年ではヒートアイランド現象や地球温暖化により気温が上昇傾向にあるため、早い時期から予防対策が必要です。乳幼児は体温調節機能が未発達です。特に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るため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。子ども自身が体調の変化に気付かない事や伝えられない事もあるため、気を配る必要があります。暑い夏に備えて、次のような熱中症の症状を覚えておきましょう。

#### 熱中症症状のポイント

##### 症状①：めまいや顔のほてり

一時的に意識が遠のく、あるいは腹痛といった症状。

##### 症状②：筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつる、筋肉がけいれん。

##### 症状③：体のだるさや吐き気

体のだるさ、吐き気、嘔吐、頭痛。

##### 症状④：汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗ができる、もしくは全くかいていない。

##### 症状⑤：体温が高い、皮膚の異常

体温が高く皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いている。

##### 症状⑥：呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しない、おかしな返答をする、体がひきつけを起こす、まっすぐ歩けない。

##### 症状⑦：水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態。無理矢理水分を口から飲ませることはせず、すぐに医療機関を受診。

#### 熱中症予防のポイント

- ・日頃から栄養バランスの良い食事や適度な運動を通して暑さに負けない体作りをしましょう。
- ・普段から徐々に暑さに体をなれさせましょう。

保育園では熱中症アラート、暑さ指数の予測を参考に、屋外、屋内の内容や方法、時間帯の配慮などを行い、子どもたちを熱中症から守っていきます。また、外的要因だけでなく個人の熱中症リスクを高める要因もあります。上記の熱中症症状や予防のポイントを意識して過ごしていきましょう。

#### 感染症発生状況

- |         |               |
|---------|---------------|
| ○胃腸炎    | 盛南地区、都南地区で減少。 |
| ○突発性発疹症 | 厨川地区、河北地区で増加。 |
| ○手足口病   | 河北地区で増加。      |

侵襲性肺炎球菌感染症の報告が1例ありました。

百日咳の報告が46例ありました。咳等かぜ様症状がある場合は、マスク着用のうえ受診をしてください。1歳未満の場合は重症化や死亡のリスクがあるため、接種対象年齢に達した小児に対し、ワクチン接種を検討してください。

伝染性紅斑（リンゴ病）は増加し、定点当たり患者数は2.78人となり、警報レベル（2.0人）を超えるました。伝染性紅斑は小児を中心に見られる流行性の発しん性疾患であり、両頬に境界明瞭な紅斑、四肢にはレース状の紅斑が現れます。飛沫感染や接触感染するため、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染予防対策が重要です。

インフルエンザは増加し、学校等休業措置は4件あり、内訳は県央地区3件、盛岡市1件でした。引き続き、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染予防対策をしてください。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より



6月は  
虫歯予防月間です

- ・家庭での食事の後は歯磨きをしましょう。
- ・最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- ・小さい子どもは、ぶくぶくうがいできれいにしましょう。
- ・虫歯予防のガムは家で噛むようにし、ガムを口に入れたまま登園することがないように気を付けましょう。



#### 6月の休日当番医

1日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
8日	杜のこどもクリニック	向中野3-10-6	631-1160
15日	さいとう小児科クリニック	月が丘2-2-60	643-7171
22日	みうら小児科	中野1-16-10	622-9591
29日	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404

#### お薬の取り扱いについてのお願い

お薬の預かりについて、保護者の方からご質問等が数件ありましたので、再度確認のためにお薬の取り扱い、お預かり出来る薬等について別紙に記載しました。確認をお願い致します。