

# ほけんだより

令和7年7月31日 アイリス保育園

気温が高くなり、本格的な夏がやってきました。汗をかくと、体力を消耗します。食欲も落ちやすい時期ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

熱中症にご用心！！



## 暑い季節のドライブ、熱中症対策を万全に！！

熱中症が気になる季節に車を運転する時には、行き先が遠くても近所でも、暑さ対策が大切です。水分補給をはじめ、車内に子どもを置いていかないことなど、猛暑とドライブの注意点を押さえておきましょう。

帰省、行楽で渋滞に巻き込まれると休憩やトイレの時間が取れなくなるため、ゆとりを持った計画を組む事が大切です。また、走行中の熱中症、脱水を防ぐこまめな水分補給、休憩も不可欠です。室外温度が35度の時に車内エアコンを切った場合、5分後に熱中症発症リスクの指指数が警戒レベルに達したという実証実験報告もあります。日本気象協会が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは車に乗る人に向けて「数分で戻るから、直前までエアコンを入れていたから大丈夫などの油断は禁物」と理由を問わず、車内に子どもや高齢者、ペットを残さないよう呼びかけています。

保育園でも忘れ物や兄弟の送迎などで、お子さんを車内に残しておくという場面が見受けられます。熱中症や閉じ込め等の事故に繋がる恐れがありますので、数分でも車を離れる際にはお子さんを連れて出るようにしましょう。

現在、保育園で行っている熱中症対策は、決まった時間に暑さ指数を計測し、戸外に出る時間を短くしたり、室内の活動に変更したりしています。子どもは遊びに夢中になると、のどの渇きに気付きにくいため、こまめな水分補給の時間を設ける対策をとっています。熱中症は様々な対策を取っていても、休日の過ごし方や体調によって発症することもあります。ご家庭でも十分な休息と無理のない外出計画を立てて体調を整えていきましょう。



## 8月盛岡市内小児科休日当番医のお知らせ

3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
10日	吉田小児科	梨木町 2-13	652-1861
11日	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園 2-2-10	662-9845
17日	川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305
24日	みうら小児科	中野 1-16-10	622-9591
31日	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通 1-6-8 monaka3 階	656-7339

※13日～16日のお盆期間中は病院によって通常診療している場合やお休みにしている場合があります。かかりつけの病院の状況を確認しておくことをお勧めします。

## 気をつけたい夏風邪



### 咽頭結膜熱（プール熱）

＜主な症状＞ 潜伏期間5～7日

- ・38度以上の高熱
- ・目やにや涙
- ・のどの腫れと痛み

＜登園の目安＞

発熱や充血等の主な症状が、消失した後2日間経過していること

### ヘルパンギーナ

＜主な症状＞ 潜伏期間2～5日

- ・38～40度近い突然の発熱
- ・のどの奥にできる小さな水痘

＜登園の目安＞

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

### 伝染性紅斑（リンゴ病）

＜主な症状＞ 潜伏期間10～20日

- ・発熱から2～3週間後、ほおにできる赤い発疹
- ・腕や足、お尻に網目状の発疹
- ・発疹はかゆみを伴うことも

＜登園の目安＞

全身状態が良いこと

### 手足口病

＜主な症状＞ 潜伏期間3～5日

- ・手のひら、足の裏、口の中、臀部（お尻）などにできる赤い発疹や米粒大の水疱
- ・発熱、下痢、嘔吐を伴うこともある

＜登園の目安＞

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

### 溶連菌感染症

＜主な症状＞ 潜伏期間2～5日

- ・39度近い発熱
- ・のどの痛みと腫れ
- ・全身に広がる、痒みのある発疹
- ・イチゴ舌
- ・吐き気やリンパの腫れなど

＜登園の目安＞

抗菌薬を飲んでから24時間～48時間経過していく全身状態がいいこと。



上記の感染症は登園届が必要です。※園で配付した登園のめやすを参考にしてください。

### 感染症発生状況

手足口病

都南地区で増加しました。

溶連菌感染症

河北地区で増加しました。

胃腸炎

河南地区、都南地区、盛南地区で減少しました。

咽頭結膜炎（プール熱）

盛南地区で減少しました。

百日咳は67例報告されました。年代別では10代が35例と多く、乳児の報告もあります。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を接種することが望まれます。

伝染性紅斑（リンゴ病）が増加しています。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、四肢伸側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。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より