



7月ほけんだより



アイリス保育園
令和8年6月30日(火)

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり汗をかきやすくなるためこまめに拭きとったり、着替えをしたりしながら、少しでも気持ちよく過ごせるようにしていきたいですね。園内では、外気とエアコンで室温を調整し、換気を行いながら環境を整えていきたいと思ひます。

熱中症から子どもを守ろう！ パート2

先月、熱中症についてその予防のポイントなどを書きましたが、今月は「暑さに体を慣らす」(暑熱順化)について知識を深めていきましょう。

「暑熱順化」には、本格的に暑くなる前から、日常的に軽く汗をかく運動や入浴を続けることで、汗をかきやすく、体温を効率よく下げられる体に変化させ、熱中症や夏バテを防ぐ効果があります。これは年齢にかかわらず誰も当てはまります。子どもは大人に比べて暑熱順化に約 1.5 倍の時間を要するといわれていますので、園と家庭での段階的なサポートが必要になります。改めて取り組むというよりは、すでに無意識に行われていることが多いと思ひますが、再確認をしておきましょう。

〈暑熱順化に向けて〉

園でのサポート

- * 春先や梅雨の合間の涼しい時期から短時間の外遊びや体を動かすことからスタートする
- * 15分~20分おきにこまめな水分補給と休息をとる
- * 吸水性、通気性の高い衣服を選ぶ

家庭でできるサポート

- * シャワーで済ませず、ぬるめのお湯(38~40℃)に、10分~15分ほどつかる習慣をつくり、日頃から汗をかく練習をする
- * 夕方の涼しい時間帯の散歩や公園遊びで軽い運動、水分補給のサイクルを身につける

暑熱順化の意味を理解した上で、できる時に出来ることから始めていくことが大事です。子どもも大人も元気に夏を乗り越えましょう！！



感染症発生状況

- 気管支炎・肺炎 河北地区で増加
- 溶連菌感染症 都南地区で増加
- 胃腸炎 都南地区で増加
- 突発性発疹 盛南地区、河南地区で増加

夏風邪のアデノウイルス感染が流行し始めました。全国的には手足口病の流行も始まったようです。どちらも接触感染が主です。手洗いの励行をお願いします。

溶連菌咽頭炎は、発熱や全身倦怠感、咽頭痛を主症状とする細菌感染症です。予防には、患者との濃厚接触を避けること、手洗いの励行、咳エチケットが有効です。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

水遊びが始まります



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。

子どもたちが大好きな夏がやってきました！
水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝るなど、疲れを残さないようにしましょう。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすいうえに、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

アウトドアでは



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、川では石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨やダムでの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

☆このような症状等がある時は、プールに入れません☆

- ・熱、咳、鼻水、下痢や腹痛
- ・結膜炎、中耳炎、外耳炎
- ・湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼは専門医の指示に従ってください)
- ・薬を服用している(気管支拡張テープも含まれます)
- ・虫刺されパッチ・絆創膏を貼っている
- ・基本的に全員プール活動、水遊びをします。出来ない時は保育教諭にその旨をお伝えください

7月小児科休日当番医のお知らせ

5日	みうら小児科		
12日	上原小児科医院	中野 1-16-10	622-9591
19日	臼井循環器呼吸器内科・小児科	雫石町八卦 1-16	692-3907
20日	山口クリニック	松園 2-2-10	662-9845
26日	川久保病院	滝沢市穴口 377-1	641-6818
		津志田 26-30-1	635-1305

