



8月ほけんだより

アイリス保育園
令和8年7月31日(金)

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、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。

熱中症から子どもを守ろう！ パート3

6月号より熱中症について紹介していますが、夏本番が続く中、今月は大切な水分補給について学んでいきましょう。

乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水をおこしやすい体です。子どもは喉の渇きを自覚しにくいので、活動の合間に大人が積極的に水分補給を誘導しましょう。本人が「のどが乾いた」と思った時にはもうすでにかなり水分が失われています。意識的に水分を多く含む食品を摂取したり、定期的な水分補給を心掛けたりすることが大切です。具体的にはのどが渇く前に、15～20分おきに麦茶や水等のカフェインを含まない飲料を少量ずつでもこまめに摂取します。汗をたくさんかいた場合は塩分も失われるため、経口補水液などで塩分の補給もしましょう。

子どもの顔色や活気を確認し、適切なタイミングで水分補給することで、脱水症状を未然に防ぎ、今年の夏も元気に乗り切っていきましょう！

感染症発生状況

- 溶連菌感染症 盛南地区、河南地区で増加。
- 手足口病 河南地区、都南地区で増加。
- 胃腸炎 都南地区で増加。
- 気管支炎・肺炎 河北地区、盛南地区、都南地区で増加。

7月に入り、これから夏風邪と言われる手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱等の感染症に注意しましょう。原因はコクサッキーウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルスで発熱や発疹、咽頭痛、結膜炎などの症状を伴います。また、近年夏期に増加傾向がみられるRSウイルス感染症にも注意が必要です。これらの感染症は主に飛沫感染・接触感染により広がるため、予防には丁寧な手洗いと咳エチケットが欠かせません。手指消毒や共有物のアルコール消毒等、日常的な衛生管理も忘れずに行いましょう。

手足口病は全国で患者数が増加しており、本県も増加傾向が見られるので注意が必要です。口の中や手足に水疱を伴う複数の発疹が現れます。子供を中心に主に夏に流行する感染症です。飛沫感染、接触感染、糞口感染で広がります。予防には石けんと流水による手洗いの励行、タオル等の共有を避ける、オムツ交換等の排泄物の適切な処理が有効です。

溶連菌咽頭炎の予防には、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。



気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおりの、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普通の食事がとれるようになったら



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

8月小児科休日当番医のお知らせ

2日	みうら小児科	中野 1-16-10	622-9591
9日	しおはたファミリークリニック	中ノ橋通 1-6-8 monaka3F	656-7339
11日	さいとう小児科クリニック	月が丘 2-2-60	643-7171
16日	小林小児科クリニック	三本柳 11-12-4	638-0404
23日	森田小児科医院	緑が丘 4-1-50 アスティ緑ヶ丘 1F	662-3326
30日	わだ小児科クリニック	滝沢市鶴飼御庭田 65-2	601-8160

※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。

