

ほげんだより 8月

令和8年
ほんちょう保育園
保健室

夏の青空にくっきり映える向日葵(ひまわり)。黄色い花の向きはいつも太陽を追っているのだと思っていたら実は違って、それはつぼみまでの話で、成長すると、自分が決めたほうを向いて動かないそうです。花も向きたい方向を「花自体」が決めるなんて、驚きました。私たちも、子どもたちも自分で考え行動できるようになっていきたいですね。

8月の予定



《園医健診》 たんぽぽ 4日(火)・18日(火) たけのこ 4日(火) くるみ 18日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ(0歳児) 13日(木) たけのこ(1歳児) 12日(水) くるみ(2歳児) 10日(月)
まつぼっくり(3歳児) 3日(月) しいのみ(4歳児) 5日(水) くすのき(5歳児) 4日(火)

《感染症情報》

手足口病 27名 溶連菌感染症 2名 咽頭結膜熱(プール熱) 1名の報告がありました。

＜多摩小平保健所 感染症週報より＞

手足口病は警報がつづき・ヘルパンギーナが増加傾向です。どちらも症状がおさまっても便中にはウイルスが含まれるので、トイレ使用時や オムツ交換時には注意が必要です。手洗いを十分にしましょう。

保育園内での感染症(熱でお休みなど)の情報を玄関のホワイトボードに掲示しています。受診時の参考にしてください

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と咽頭の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日ぐらいで解熱します。



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、症状出現時には受診するようにしましょう。

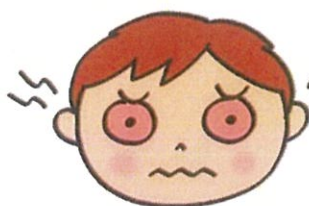
プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、咽頭の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

手足口病で爪がはがれる!!

原因となったウイルスの種類によっては、手足口病がすっかり治ってから数週間(1~2ヶ月)後に、手足の爪が浮いてきてペロリと剥がれ落ちることがあります。

忘れた頃に突然爪が剥がれるので、びっくり!でも、安心してください。

痛みはなく、下から新しい綺麗な爪が自然に生えてきますので、心配いりません。

引っかからないように絆創膏などで保護しながらそっと見守ってあげてください。



【7月の保健指導】

しいのみクラスの保健指導「熱中症」についての紹介です

絵本「どうしてねっちゅうしょうになるの?」を呼んだあとに、

①熱中症にならない為にはどうする? ②熱中症の症状はどんな症状? ③熱中症かな?と思ったらどうする? を子どもたちに聞いてみました。絵本の内容をしっかりと覚えていて「帽子をかぶる・お茶を飲む・顔が赤くなる・日陰に行く」などの言葉が印象に残っている様子でした。帽子をかぶる・お茶を飲むなど毎日繰り返す事にも意味があることを理解していました。お子様と一緒に熱中症予防の対策をしていただけるとありがたいです。

最近話題の蓄積型熱中症とは

蓄積型熱中症は、炎天下で急に発症する通常の熱中症とは異なり、数日間にわたる疲労や睡眠不足、水分不足が体に蓄積することで徐々に体調不良を引き起こすタイプです。体温調節機能が低下し、微熱やだるさ、眠れないなどの軽い症状から始まることが多く、特に高齢者や子どもなどはリスクが高いです

【主な原因】

- 睡眠不足: 夜間の高温で深い睡眠が取れず、体の回復が妨げられると自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかなくなります
- 水分・ミネラル不足: 汗で失われた水分や塩分を補給できないと、体温を下げるための汗の質が悪化し、熱がこもりやすくなります
- 疲労の蓄積: 連日の仕事や運動で体に疲労が蓄積すると、体温調節機能が低下します
- 不適切な衣類: 汗を吸収しない素材や乾きにくい服は蒸れや汗冷えを引き起こし、体に負担をかけます

【具体的な対策】 こまめな水分・ミネラル補給 睡眠環境の改善 衣類の工夫

軽い運動や入浴で汗をかく 食事の工夫

【まとめ】

蓄積型熱中症は、「なんとなく体が重い」「だるい」と感じる段階で早めに対策を取ることが重症化防止につながります。水分・ミネラル補給、睡眠管理、衣類や食事の工夫、軽い運動を組み合わせ、日々の生活で体を守ることが重要です

