



ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園
2026.8.3
看護師 辰野

猛暑が続いています。保育園では毎日朝に暑さ指数を測定し、熱中症対策をしながら戸外遊びが可能かを判断しています。10時以降になるとテラスの気温が、日よけネットを張っていてもかなり高温となっていますので、水遊びやプール遊びの時間を短めにするなどをして対応しています。ご自宅でも水遊びやプール遊びをされる時は、熱中症対策をしっかり実施することをおすすめします。

熱中症に気をつけよう

テレビニュース等で「熱中症」で救急送されたり、死亡するといったことを耳にするかと思いますが。熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かず、身体に熱がこもり、大量の発汗から突然汗が出なくなったり、吐き気、倦怠感などの症状が現れる病態です。重症化すると、意識障害を起こし、死に至る危険性があります。

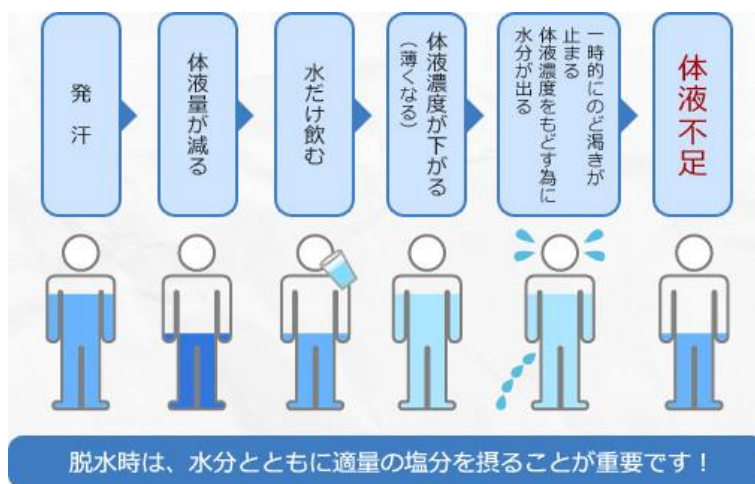
◆ 経口補水液の作り方 ◆

私たちの身体には、約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。汗にはナトリウムが含まれており、大量に汗をかいてナトリウムが失われたときは塩分の補給も必要となります。

- ・ 水 1L
 - ・ 砂糖 40g
 - ・ 塩 3g
 - ・ 果汁(レモンやグレープフルーツなど)
- ※ 果汁が入るとカリウムの補給にもなります。
※ ぜひ作ってみてください♪



水 1L
さとう 40g
しお 3g



◆ 夏バテを防ぐポイント ◆

水分補給を十分にしましょう



糖分の多いジュースやアイスなどは食べ過ぎると食欲が落ちる原因になります。水分補給には水かお茶を摂るようにしましょう。

1日3食いろいろな食材をしっかり食べて夏を乗り切るスタミナをつけましょう



おにぎりだけ、そうめんだけといった食事になっていませんか？ おかずには体をつくり、調子を整える大切な働きがあります。毎日いろいろな食材を食べるようにしましょう。

睡眠をしっかりとして疲れをためないようにしましょう



睡眠不足になると、免疫力が低下し、病気にかかるリスクが高くなります。規則正しく睡眠をとりましょう。

病院受診をされる方へ

発熱や体調不良等で病院受診される場合に、保育園での感染症発生状況を聞かれる病院もあるかと思いますが、保育園出入口付近のホワイトボードに、「本日の病気欠席」をお知らせしていますので、受診された場合は、医師に病気欠席状況をお伝えいただくことで、それを理解したうえで検査や診察をしてくださるかと思います。また、受診後の結果(感染症と診断された場合)を「コドモン」でお知らせください。

登園届におけるRSウイルス感染症の追加について

宝塚市より通達で、登園届の対象疾患について、医師会との協議の結果、令和8年8月よりRSウイルス感染症を追加することになりました。

登園届とは、当該疾患に罹患後登園する際は登園届の提出を求めています。症状が回復し、かかりつけ医師に集団活動に支障がない状態と判断されたら、保護者が登園届を記載し、保育所（園）に提出します。

※ 留意点として、RS ウイルス検査の医療保険の適応は限定的であり、保育園から RS ウイルス検査を求める必要はありませんので、医師から診断された場合のみ登園届を提出してもらうようお願いいたします。

登園届（保護者記入）

【保護者の方へ】

下記の感染症にかかり、登所（園）する際には、登園届（裏面）の提出をお願いいたします。（なお、登園のめやすは、発熱を伴った場合には完全解熱から 24 時間以上経過し、かつ、子どもの全身状態が良好であることが基準となります。）

<医師の診断を受け、保護者が記入する登園届が必要な感染症>

病 名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後 1 日間	抗菌薬内服後 24 時間以上経過していること
マイコプラズマ感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水疱・潰瘍が ^{あはれ} 発症した数日間	解熱後 24 時間以上経過し、発熱や口腔内の
ヘルパンギーナ	急性期の数日間（便の中に1 か月程度ウイルスを排泄している ^{かいよう} ので注意が必要）	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（りんご病）	発疹出現前の 1 週間	全身状態が良いこと
感染性胃腸炎	症状のある間と、症状消失後 1 週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排泄している ^{かいよう} ので注意が必要）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
帯状疱疹	水疱を形成している間	すべての発疹が痂皮化してから
伝染性膿痂疹（とびひ）	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後 1 日間	湿潤部位はガーゼで被覆し、他児と接触しないようにする
RS ウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状がおおむね消失し、全身状態がよいこと

「感染性胃腸炎」だけに限らず、ウイルス性胃腸炎・胃腸風邪も「登園届」の提出が必要です。

RSウイルス感染症と診断されましたら、「登園届」の記入をお願いします。

