



ほけんだより

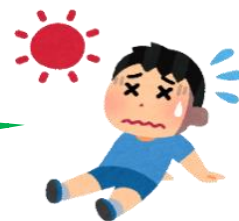
逆瀬川あゆみ保育園
2026.7.1
看護師 辰野

夏本番の季節に突入しましたが、すでに日中は厳しい暑さになっています。まだ体が暑さに慣れていない内に一気に気温や湿度が上昇すると、体がついていけなくなり、大人も子どもも知らない内に熱中症になってしまいます。朝昼晩の3食は欠かさず、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給、十分な睡眠をとったりなど、体調管理を心掛けていきましょう。

熱中症予防対策

保育園では、園庭2カ所とテラス1カ所に、温湿度計を設置しています。戸外に出る際は、「暑さ指数」を確認し、戸外遊びが可能であるかを判断しています。また暑さ指数により戸外遊びを中止したり、戸外遊びの時間を短くしたりして対応をしています。子どもは自分でうまく「SOS」を出せませんので、大人が子どもの様子をよく観察する必要があります。

頭痛・だるさ・嘔吐・吐き気・発熱
などが初期症状です。



★ 暑さ指数が高くても、水遊びやプールは大丈夫？

水遊びやプールなら大丈夫では？と思われがちですが、屋外プールや水遊びでは運動によって体温が上昇し、かなりの汗をかき、脱水を生じています。しかも遊びに夢中で、それに気付きにくい状況となります。特に5歳以下の子どもは大人に比べ、体温調節機能が発達していないため、熱中症になりやすいといわれています。

★ 保育中に子どもが熱中症かもしれない…と思われる症状が確認された場合は？

万が一保育園で子どもが熱中症かもしれないという症状を確認した場合は、保護者の方に連絡をする他に、保育園に常備している「OS-1」を飲用することがあります。

健康上、下記商品の使用について不安のある方は、職員にご相談ください。

寝不足であったり朝ごはんを十分に摂れなかったりすると熱中症になりやすくなります。特に今からの季節は生活習慣が乱れないように気を付けていきましょう。



水遊びをするにあたって

安全で楽しい水遊びをするために、登園前に健康状態の確認をお願いします。

こんな時はプールには入れません

- × 目の病気（目ヤニや目の充血がある、結膜炎、ものもらいなど）
- × 耳の病気（中耳炎、外耳炎など）
- × かぜ症状がある（鼻水や咳が多く出るとき、かぜ薬を内服しているなど）
- × 皮膚疾患がある（出血や滲出液がある傷、アタマジラミなど）
- × 体調が悪い（病み上がり、下痢や嘔吐があった、元気がなく食欲がないなど）
- × ホクナリンテープを貼っている

こんなことも気をつけて下さい

- 手足の爪は短く切っておきましょう
- 耳垢は取っておきましょう
- 髪は短く切るか、まとめてしばりましょう



プールで感染しやすい主な病気

- ・ アデノウイルス感染症（咽頭結膜熱・流行性角結膜炎）
- ・ 水イボ

水いぼについて

水いぼ(伝染性軟属腫ウイルス)が皮膚の小さな傷や毛穴から感染することによって発症します。

感染経路として子ども同士で接触することにより生じる例が多く、感染しやすい場所としてプールがよく知られています。誰でも感染する可能性があります。免疫力の低い子どもやアトピー等の皮膚トラブルがあるかたは感染しやすくなります。プール以外でも子ども同士接触することにより周囲に感染してしまい、数が増えしまうと治療に時間がかかってしまいます。数が少ないうちに受診して治療をしていただくことが望ましいです。

※ 水いぼがある方で症状が重い場合は、必ず水いぼが隠れるようにラッシュガード等の着用をお願いします。