



7がつのほけんだより

令和8年7月1日

天沼保育園

看護師

暑さと湿気で熱中症が心配な毎日です。熱中症を防ぐためには、普段から身体の中に水分とミネラルをキープしておくことが大切です。特に夜、眠っている間にはたくさん汗をかき、水分とミネラルが失われています。甘い菓子パンだけでは夜間に失われた水分やミネラルは補給できませんので、朝ごはんにはスープやお味噌汁など加えてみてください。具をたくさんにして飲めるとなお理想的ですね。

また、お子さんは水分が足りなくてものどの渴きを訴えないことが多いです。のどがかわいていなくても、そして室内で遊んでいても、水分をこまめに摂取するように習慣づけていきましょう。

6月の様子

- 5月の終わりから6月半ばにかけて、らっこ組では発熱・鼻汁・咳・下痢の出ているお子さんが複数名いらっしゃいました。

感染性胃腸炎との診断を受けなくても下痢の症状がある時には感染力があるものとして考えてください。(『お腹の風邪』の診断は『ノロウイルスやロタウイルスではないけれど何らかのウイルスの感染』ということです。つまり、便の中に下痢をおこすウイルスが出ているということなのです。)

下痢の回数が多かったり、漏れ出るような下痢がある場合には、倦怠感が出たり脱水になりやすかったり、新しい病気に感染しやすくなったりします。保育園は家で過ごすのとは違い、集団生活になります。食欲があること、機嫌が良いこと、下痢の回数が減っていること、そして漏れ出るような下痢がないことを必ず確認してから、登園を再開してください。

- 6月の終わりに手足口病・ヘルパンギーナのお子さんがいらっしゃいました。他にも診断は受けていませんが、らっこ組・ペンぎん組を中心に手・足・口・肘・お尻などに発疹が出ている方が増えています。手足口病は登園停止の病気ではありませんが、感染が広がりやすい病気です。登園前に発疹があるお子さんは小児科を受診して診断を受け、登園の可否を確認してください。髄膜炎の原因となる病気でもありますのでだるい様子がある時にはお休みされるようにしてください。

- その他にも発熱や咳でお休みをされる方が増えています。検査ではウイルスが特定されない方がほとんどでしたが、高熱が続いたり、熱が上がったり下がったりを繰り返したり、のどの痛みが強かったりと夏の病気が流行してきている様子です。

夏に多い感染症を以下に載せてみましたので参考になさってください。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛みがあり口の中に水疱ができます。痛みのために食欲がなくなったり、水分がとれなくなることがあります。登園許可意見書など書類の提出は必要ありませんが、症状が落ち着いてから登園するようにしてください。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。口の中の痛みのために食欲がなくなったり、水分がとれなくなることがあります。登園許可意見書など書類の提出は必要ありませんが、症状が落ち着いて食欲や元気が戻ったのを確認してから登園するようにしてください。



咽頭結膜熱（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、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。アデノウイルスによる感染症なので胃腸炎症状が出ることもあります。食事は消化のよい物を食べましょう。症状がおさまってから2日を経過するまでは登園停止となり、登園時には登園許可意見書（医師記入）が必要となります。



流行性角結膜炎（はやり目）

目が腫れたり、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。まわりの人への感染源となるので症状が治まるまでは登園停止となり、登園時には登園許可意見書（医師記入）が必要となります。



夏に多い感染症は他にも様々あります。感染力が強く、高熱が出ることが多いので医師の診断を受けるようにしてください。よろしくお願いいたします。

7月の予定

※日程が変更になることがあります

身体測定

8日	いるか組	9日	かもめ組	10日	ぺんぎん組
13日	らっこ組	14日	くじら組		

