



7月のほけんだより

令和8年7月1日発行
インターナショナル
アンジェリカ桜台保育園
看護師 畑中裕子

例年7月中旬頃までは梅雨となりますが、雨により気温が下がる日もあれば、梅雨晴れには高温多湿となるなど、寒暖差への調整が難しい時期となっています。また体がまだ暑さに慣れない時期ですので熱中症にも注意し、たくさん遊んだ後はゆっくり過ごし、しっかり疲れをとるようにしましょう。

☆夏の感染症に気をつけよう☆

毎年、特に乳児クラスで流行する手足口病・ヘルパンギーナ!!保育園では、職員・子どもともに手洗いの徹底、おもちゃの消毒や洗濯、手すりや床など触れる部分の拭き掃除を行い感染拡大を予防します。保護者の皆様も、症状を知り早めの受診や休息にご協力お願いいたします。

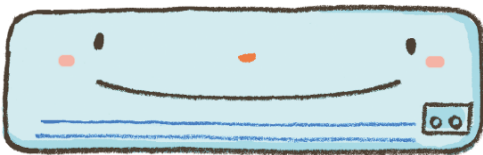
手足口病・ヘルパンギーナは『夏風邪』と呼ばれるウイルス性の病気です。どちらも同じ「エンテロウイルス」の一種なのですが、このウイルスにはいくつかの型が存在するため、何回もかかってしまうことも珍しくありません。咳やくしゃみ、触れたものを口にして感染します。自宅に帰ったら手洗い・うがいをしましょう。うがいができないお子さまは、水やお茶を飲むと口の中のウイルスと一緒に流してくれます。かかってしまったら、登園の際には登園届(保護者記入)の提出をお願いします。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。
⇒登園の目安は、発熱なく、口内炎の影響なく普通の食事が取れること。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。
⇒登園の目安はヘルパンギーナと同じです。



夏の保育室について

園では室温が28度前後(外気との差が5度以内)になるように、エアコンの設定をしています。また、湿度が高い場合にはドライ設定を使用したり、プール遊びの前後は窓を開け外気を部屋に入れたり、工夫をしています。同じ室内でも、汗をかいているお子さんと手足が冷たいお子さんがいることを考慮しながら、汗拭きや衣服の調整をしていきたいと思っています。
汗を吸ってくれるよう下着を着用し、上には袖なしノースリーブより半袖のTシャツの方が体が冷えにくいでしょう。
お子さんの体が冷えていると感じたり、お気づきのことがございましたらお声かけください。

熱中症対策について

保育園での活動は暑さ指数を測定しながら決定します。例えば、戸外活動は日陰なしでWBGT28以上で時間短縮の検討、31以上で中止。プール・水遊びは日陰でWBGT31以上で中止としています。定期的に測定することで、午前中は正午にかけて上昇する暑さ指数の変化も踏まえ、活動時間も調整します。熱中症対策し体調を守ることを優先しつつ、プールや水遊びは遊びを通じて心と体を鍛える機会でもあります。また、水を触れることで気持ちが解放され、皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めたりする効果もあります。約2か月間、天候を見ながら活動します。

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意(25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。
日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より