

ほけんだより 7月号

令和 7年 7 月発行
宜野湾市公立保育所看護師



沖縄は早くも梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。暑さで過ごしにくい日が続きますが、高温多湿な環境が子どもたちへの負担も大きく、食欲が落ちたり、夏風邪をひいたり、汗や紫外線、虫刺されによる肌トラブルが増えてきます。ひどくならないためにも体調管理に気を付けながら、夏の暑さに負けない体づくりを行っていきましょう。

熱中症の症状・対処法

子どもは体温調節機能が未熟なため、自分から衣服の調整をすることがうまくできません。そのため、大人が子ども達のケアをする必要があります。

軽症	中程度	重症
症状 めまい 立ちくらみ 汗が 止まらない 手足の しびれ こむら返り 対処法 - 水分・塩分補給 - 涼しい場所へ移動 (室内の場合は、 エアコン等で室温 を下げる) - 安静	症状 頭痛 嘔吐 吐き気 体のだるさ 対処法 - 水分・塩分補給 - 涼しい場所へ移動 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	症状 意識がない 体が熱い 上手く 歩けない けいれん 対処法 119 ただちに救急車を呼ぶ！ 救急車を待つ間… - 涼しい場所へ移動 - 衣服を緩め体を冷やす - 安静 - 無理に水を飲ませない

冷やす部位



夏に流行する感染症

□ フール熱(咽頭結膜炎)

・高熱/目の充血が出たら疑う
→登園許可証が必要！
一週間程度で症状は落ち着くが、
2週間ほど便にウイルスが混ざっているため
手洗いは必ず行う。



□ 手足口病

・手のひら/足の裏/
口の中にできる赤い発疹や米粒大の水泡
→解熱後1日経過、食事が取れれば登園可



□ ヘルパンギーナ

・高熱/のどの痛み/かゆみのある発疹/いちご舌
→抗菌薬服用後24時間～48時間登園停止



水遊びが始まります。
ぎょう虫検査で陽性反応の
お子様は駆除のあと、
連絡用紙の提出をお願いします。

