

# ほけんだより 夏号



令和 7 年 7 月 3 1 日  
学校法人若草学園  
認定こども園湯沢若草幼稚園

今年は、6月から気温が高く、日差しも強い暑い日が続きました。この時期は、食欲が無くなり、体力も消耗しやすいため、体調管理が大変な時期です。

また、熱中症にも注意が必要です。子どもは体温調節がうまくできないうえに、衣服の調節や水分補給を一人で行うことが難しいため、油断すると熱中症を発症しやすくなります。暑い日は、いつも以上に体調管理に注意し、水分補給や休息をとり、熱中症を予防しましょう。



## 熱中症予防 ～暑さから子どもを守りましょう～

小さな子どもは、大人より暑さの影響を強く受けます。強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32、3度の時、50cmの高さでは35度を超えます。

### 熱中症の症状

・元気がない ・体が熱い ・暑いのに汗をかいていない ・気持ちが悪い ・頭痛

子どもは自分の症状をうまく言葉で表現できないため、いつもと違った様子はないか、大人が見てあげることが大切です。

### 予防のポイント

- 暑さを避け、こまめな休憩…外遊びは日差しの強い時間(10時～15時)は控えましょう。
- こまめに水分をとる…のどが渇く前の水分補給が大事です。こまめにとらせましょう。
- 服装で暑さを避ける…通気性の良い涼しい服を着せ、外出時には帽子をかぶりましょう。  
うなじまでカバーできるのが理想的です。
- 短時間でも決して子どもだけ車中に残さないようにしましょう。

## 虫刺され たかが蚊とあなどらないで

蚊は血液を吸うときに自分の口から、だ液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします



### ★ かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。

### ○かゆみを和らげましょう

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりして、かゆみを和らげます。

### ○爪を切りましょう

爪が延びていると皮膚を傷つけます。短く切って角はやすりなどで削りましょう。

## 看護師より

新年度が始まり、あっという間に4か月がたちました。この期間は、発熱やおう吐など体調を崩す子が多くみられました。溶連菌やアデノウィルス、伝染性紅斑(りんご病)、などの感染症にかかる子もいました。伝染性紅斑(りんご病)のように予防が難しい感染症もあります。園では日頃から子どもたちに手洗い、うがいの言葉かけをして、感染予防に努めております。ご家庭でも引き続きご協力の程、よろしくお願いいたします。

5月22日は歯科健診、6月3日には内科健診がそれぞれ行われました。歯科健診では、「きれいな歯の子どもが多かった。このままの状態を続けてください。」と先生からお話がありました。

内科健診では、全員「異常なし」でした。診察時に泣く子もいましたが、静かに順番を待ち園医の先生にしっかり挨拶する子も多かったです。健診の日にお休みして受けられなかったお子さんは、冬に再度、健診を予定しております。その時期になりましたら日時をお知らせします。

