



2025 年 7 月 9 日  
佐原めぐみこども園  
病後児保育室めぐみ

暑い夏がやってきました。今年も猛暑ですので朝ごはんをしっかり食べてから登園してください。園では水分補給や休息をとり、熱中症など体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみたいと思います。今回は「こどもの熱中症」と「登園前の健康チェック」についてお伝えします。

## 【こどもの熱中症の特徴】

### ★こどもの熱中症のサインをキャッチしましょう★

- いつもと様子がちがう、元気がない 異様に疲れている
- 身体が熱い
- 暑いはずなのに汗をかいていない（赤ちゃん場合おしっこが出ていない）
- 気持ち悪い、頭が痛い、お腹が痛い、ふらふらするなどの訴え
- 乳児の場合、普段と泣き声が違う



### ★熱中症になってしまったら★

- ①涼しい場所に移動し、休憩する
- ②服を脱がせたり、ゆるめる
- ③太い血管がある部位を冷やす
- ④水分補給 イオン飲料や経口補水液でも良い



目安 幼児：300～600ml／日

乳児：体重 1 kgあたり 30～50ml／日

### ★予防方法★

- ◎こまめに水分をとる  
のどが渇く前の水分補給が大事
- ◎服装で暑さを避ける  
通気性の良い服を、外出時には帽子をかぶる
- ◎こどもの様子を観察する  
汗をたくさんかいていたり  
顔が赤い場合は、涼しい場所に移動する
- ◎ベビーカーを長時間日なたに置かない  
地面の照り返しが暑いので注意！



## 【夏に多い感染症に注意しましょう！！】

- ヘルパンギーナ：突然の高熱が数日続いて口の中に水疱ができ、破れて痛みがでます。
- 手足口病：熱が出て口の中に水疱ができ、破れて痛みがでます。  
その後、手のひらや足の裏などに水疱や発疹ができます。
- 咽頭結膜熱：のどや目に炎症がおこり高熱がでます。移りやすいので（プール熱）こまめに手を洗い、タオルなどの共有は避けましょう。



ヘルパンギーナ 手足口病 プール熱

## 水遊びがはじまりました！登園前に健康チェックをしましょう

厳しい暑さの中での水遊びとなりますので、登園前に必ず体調の確認をしてください。下記の症状以外にも「いつもより機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気がついたことがあれば登園時に職員にお伝えください。

- 目： ☐目が赤い ☐目やにが増えた ☐涙目になっている
- 耳： ☐耳をさわる（気にしている様子がある） ☐耳だれがある
- 鼻： ☐鼻水・鼻詰まりがある ☐くしゃみが出る
- 皮膚： ☐発疹がある ☐水ぶくれや化膿している場所がある ☐赤く腫れ
- おしっこ・うんち： ☐回数や正常（色や硬さ）、においがいつもとちがう
- その他： ☐朝食はいつもどおり食べられたか ☐しっかりと睡眠はとれているか



- 水いぼがある場合は、絆創膏などで患部を覆ってください。また、とびひは患部をガーゼなどで覆われていれば登園はできますが、完全に治るまでは水遊びはできません。
- 体温表の記入がない場合には水遊びはできません。また、お薬を飲んでいる場合や園での様子や体調を考慮して判断することもありますのでご了承ください。
- 熱中症警戒アラートが出た場合や暑さ指数が 31 を超えた場合は、水遊びを中止しますのでご理解ください。



## 病後児保育室めぐみって どんなときに利用できるの？

- ・解熱後、12 時間経過して水分などがとれている場合  
※園への登園は、解熱後 24 時間経過してからとなります。
- ・ずっと咳がでている・・・咳がひどくてお昼寝できないなど、園は集団生活のため感染拡大の観点から登園は控えた方が望ましいとされていますが、病後児保育ではお預かりが可能です。
- ・インフルエンザ・・・発症した後 4 日が経過し、かつ解熱した翌日から 2 日経過している場合。  
※園への登園は、解熱した翌日から 3 日経過してからとなります。
- ・骨折・捻挫・脱臼・・・患部を固定しているなど治療中で、食事や移動に保護者の介助や援助が必要であり、園での集団生活が難しい場合。

※お腹の風邪を含めた「おう吐・下痢」を伴う症状のある場合は、ご利用できません。



ご不明な点がありましたら看護師までお声かけください。☎070-1455-0167（8 時～17 時）