

# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和5年8月  
福井市子育て支援課

## 熱中症や夏風邪を予防しましょう

子どもは大人に比べ、体温調節機能が未熟であり、熱中症のリスクが高くなります。日頃からしっかりと体調管理を行うとともに、熱中症対策を行い、元気に夏を過ごしましょう。

### 暑さに負けないからだをつくりましょう

生活リズムを整えるとともに、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けないからだをつくりましょう。



### 体調管理をしましょう

登園前に、体温計測を行うなど、しっかり健康チェックをしましょう。また、体調不良の際は、無理せず様子を見ましょう。



### 暑さを避けましょう

涼しい屋内に入れない場合は、日陰に入りましょう。また、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子も使用しましょう。少しでも体調が悪くなら、無理せず涼しい場所で休みましょう。



### こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を行いましょう。また、大量に汗をかいた場合は、塩分補給も行いましょう。



### エアコン使用時も換気をしましょう

一般的なエアコンは空気の循環のみで換気はされていません。エアコンと合わせて窓開放や換気扇による換気をしましょう。換気の際は、室温が高くなるため、エアコンの設定温度を下げるなどの工夫をしましょう。



### 【夏風邪について】

予防法は基本的に手洗いやうがいです。外から帰宅した際や食事前、トイレの後など、丁寧に手洗いを行いましょう。以下に、代表的な夏風邪の概要を記載しました。

#### ●ヘルパンギーナ

**潜伏期間:** 3～6日

**感染経路:** 経口感染、飛沫感染、接触感染

**症状:** 突然の発熱(39℃以上)、咽頭痛。咽頭に赤い発疹がみられ、次に水疱となり、間もなく潰瘍となる。

**好発年齢:** 4歳以下の乳幼児

**登園基準:** 症状が安定し、全身状態が良い場合は登園可能。手洗い(特に排便後)を励行する。



#### ●手足口病

**潜伏期間:** 3～6日

**感染経路:** 経口感染、飛沫感染、接触感染

**症状:** 発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱ができ、唾液が増え、手・足末端やお尻に水疱がみられる。

発熱はあまり高くないことが多く、通常1～3日で解熱する。

**好発年齢:** 乳幼児

**登園基準:** 症状が安定し、普段の食事がとれ、全身状態が良い場合は登園可能。手洗い(特に排便後)を励行する。



### おしえて看護師さん!

この時期、顔や手足を蚊に刺されて赤く腫れているお子さんを見かけます。保育園では痒みが強いときは保冷材を使用します。また、掻き壊して傷口から液が出るときはガーゼなどで保護することもあります。爪が長いと掻き壊しやすくなるため、ご家庭での爪きりをお願いします。