



# ほけんだより8月号



令和7年8月1日  
富山市こども保育課

夏本番となり、気温が高く日差しが強い日が多くなります。暑さで体力を消耗し、食欲が落ち体調を崩しやすくなります。食事や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

## 暑さに負けない丈夫な体を作りましょう!

### 生活リズムを整えよう

決まった時間に起きて朝食をとり、夜は日中の暑さで疲れた体をゆっくり休ませましょう。

生活リズムを整えることは、夏バテ防止になります。



### 夏の暑さに慣れよう

適度に体を動かし、汗をかくことに慣れましょう。汗は、体内の熱を放出し、体温を下げてくれるので、熱中症予防になります。

また、脱水症にならないよう、水分はこまめにとりましょう。



### 睡眠しやすい環境を整えよう

部屋の温度は26～28度になるように、クーラーや扇風機で調整しましょう。



パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、お腹は冷やさないう、タオルケットなどをかけましょう。



### 戸外の温度に注意しよう

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさんあります。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、高温になっています。



また、真夏の車内の温度は50℃以上になることがあるので、子どもを車内に残すことは絶対にやめましょう。



## \* 暑い夏、脱水症に注意が必要な感染症 \*

### 手足口病

【症状】手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができます。発熱や口の中に潰瘍や口内炎ができると、食欲が落ちることがあります。口の中の症状は、3～4日続きます。

【対応】食欲がない時は、口あたりがよく味の薄いものを選んで、水分は十分にとりましょう。便からもウイルスが排出されるので、便の取り扱いには注意しましょう。

【登園のめやす】発熱や口の中の水泡、潰瘍がおさまり、普段の食事がとれること。

### フル熱(咽頭結膜熱) ※意見書の提出が必要です

【症状】39℃前後の高熱、のどの痛みや腫れ、目やに、目の充血などの症状があります。熱は4～5日程度続き、のどの痛みで食欲が落ちることがあります。

【対応】食欲がない時は、のどに刺激の少ない食べ物がよいでしょう。

【登園のめやす】かかりつけ医に受診し、許可が出ていること。

### RSウイルス感染症

【症状】38～39℃の高熱、鼻水、激しい咳、ゼイゼイという呼吸音などが現れます。

【対応】咳がひどい時は体を起こし、縦抱きにして背中をさすりましょう。

ミルクや水分が飲めないときは、受診しましょう。

【登園のめやす】呼吸症状がなくなり、全身状態が良くなっていること。



## ～夏に多い皮膚トラブル～

- **水いぼ**：自然に治ることもありますが、治癒に数か月かかることもあります。他の人に感染する可能性もあるので、かかりつけ医に相談してください。
- **虫刺され**：患部を洗い清潔にしましょう。炎症を抑えるために、濡らしたタオルで冷やしたり、乳幼児向けのかゆみ止めを塗ったりしましょう。掻き壊さないように、爪は短く切っておきましょう。
- **とびひ**：患部を清潔に保つために、入浴(シャワー)をしましょう。石鹸を泡立てて優しく洗ってください。とびひのある場所は、ガーゼなどで覆いましょう。