



# 6月のほけんだより

令和7年6月2日発行  
千川保育園

朝晩はまだ涼しいですが、これから、本格的な梅雨の時期にも入ります。熱中症にならないように注意が必要です。こまめな水分補給や体調管理を行い、元気に夏を迎えたいですね。



汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪

### 炎天下であそばない

日ざし強いのは、午前 10 時ごろ～午後 2 時ごろ。この時間帯の外あそびは 30 分ほどで切り上げて。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### こまめな水分補給

少量の水分を 30 分を目安に、こまめに飲ませます。

## りんご病

### 先月園で見られた感染症

### 登園届が必要です

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

入浴し血行が良くなったり、日光に当たると、かゆくなることがあります。

妊娠中の人がかかると赤ちゃんに影響があることがありますので注意して下さい。

## 今月の行事

- |                        |   |       |
|------------------------|---|-------|
| 3日(火) つぼみ組<br>赤ちゅうりっぷ組 | } | 身体計測  |
| 4日(水) 黄色ちゅうりっぷ組        |   |       |
| 5日(木) 耳鼻科検診            |   | 9:00~ |
| 6日(金) たんぽぽ組            |   | 身体計測  |
| 10日(火) 幼児組             |   | 身体計測  |
| 13日(金) 歯科検診            |   | 9:30~ |
| 16日(月) 内科健診            |   |       |



プールに入ること、耳と鼻の病気が悪化することがあります。プール活動を予定している、ゆり組とさくら組は、眼科、耳鼻科検診の結果でプール活動が可能となります。検診当日、保育園をお休みする予定の方も検診を受けることができます。お子さんの健康状態を把握するためにも検診を受けることをお勧めします。

## <虫刺されに悩まされる季節が近づいてきています>

保育園でも、お子さんが虫に刺されないように、草むしりをしたり、網戸、蚊取り線香を使用するなどしています。

しかし、乳幼児期はまだ抗体があまりできていないので、蚊に刺された所がひどく腫れ、特に、皮膚の弱いお子さんとはびひになりやすいようです。

とびひにならないためには、“掻かないこと”が大切です。

とびひになってしまい、症状がひどい場合は早めに受診をすることをお勧めします。



## <虫除け剤について>

虫よけ剤にはいろいろな種類がありますが、スプレータイプのものは付着効率が悪く、粒子も小さいため、虫よけ剤に含まれる「ディート」という成分（一般的には毒性が低いとされていますが、まれに体への影響があると報告されています。）を吸入することが考えられ、ご使用をお勧めしていません。

また、シールタイプのものも、万が一はがれた時に乳児が拾って誤って飲み込んでしまう可能性があります。リングタイプのものも、どこかに置き忘れてしまう等の紛失の恐れがあるため、保育園での使用はご遠慮ください。

保育園で蚊にさされてしまったときには、

- 刺された部分を流水で洗う。  
(蚊が皮膚内に注入した液を洗い流し、腫れにくくなります。)
  - できるだけ早く虫刺されの薬を塗る。
- という対応をしています。

