



2026年6月15日
陽明福祉会

ほけんだより

梅雨入りしました。湿度の高い梅雨の時期や梅雨の晴れ間にも注意が必要です。気温が25度くらいでも、湿度が80%を超えると熱中症のリスクが高まります。風が弱い日には発生が多く、室内での発生にも気をつけましょう。熱中症予防のためにも朝食は必ず食べてきましょう。

熱中症に備えよう

熱中症を疑う症状と重症度

重症度 I	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみフラフラする 元気がなくなり、ぼんやりする 機嫌が悪い、ぐずる 生あくび 		<ul style="list-style-type: none"> 止まらない大量の汗 顔が赤い、皮膚が熱い 筋肉の痛みや硬直がある
-------	--	--	--

重症度 II	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・嘔吐・吐き気 ぐったりして(横になりたがる・強い倦怠感・脱力感)泣き声に力がない 体をさわると熱い 		<ul style="list-style-type: none"> 顔色が悪い 自力で飲めない おしっこ量が極端に少ない 口の中がカラカラに乾いている
--------	--	--	--

重症度 III	<ul style="list-style-type: none"> 反応がおかしい まっすぐ歩けない 全身のけいれん 皮膚が真っ赤で高い体温 		<ul style="list-style-type: none"> 汗を全くかかない 水分、ミルクが摂れない 呼吸が速く不規則 顔色が悪い <p>↓</p> <p>至急救急車を呼び、到着までの間積極的に冷却しましょう</p>
---------	---	--	--

熱中症の応急措置

①涼しい場所へ移動する

衣服を緩める なるべく薄着にさせる
足を高くして安静にさせる
熱を測る

②体を冷やす

ぬらしたタオルで体を拭き、うちわや扇風機の風を当てる
首、脇の下、足の付け根を冷やす

③水分・塩分を補給

ミルクや母乳、麦茶や子ども用経口補水液などをひと口ずつ与える(自力で飲ませる) 呼びかけへの反応がない場合は、無理に水分を飲ませない
誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ

※子どもは遊びに夢中になると、水分補給を忘れてしまいます。声かけをして、休憩をとりましょう。

直ちに
応急措置を
し、
症状がおさまらな
いときは、
すぐに医療機
関へ

応急措置を
して
医療機
関へ

プール活動(水遊び)についてお知らせとお願い

水遊びの季節がやってきます。陽明福祉会では、プール、簡易プールによる活動をします。感染予防として
・水質管理:遊離残留塩素濃度を測定し、0.4mg~1.0mg/lに保つようにする
・事前にシャワーをして身体の汚れを落とすことを留意します。

★連絡ノートの沐浴の有無どちらかに○を忘れずに記入をお願いします。

▲皮膚の病気

・おでき、湿疹、傷(ジクジクしていたり、化膿している)
・アトピー性皮膚炎がひどい場合
・水いぼ (掻き壊してジクジクしており、範囲が広く防水テープで覆いきれない)

▲耳・鼻の病気

・外耳炎
・中耳炎
・副鼻腔炎など

▲風邪症状

・鼻水
・咳が多く出る
・熱がある
・前日に発熱していた
・お腹の調子が悪い(軟便、下痢など)
・**ホクナリンテープ貼用中**(医師が入水許可を出している場合は、担任にお伝え下さい。除去されてしまった場合は破棄させていただきます。貼用中は、内服薬と同様にお知らせ下さい。)

▲眼の病気

・結膜炎
・ものもらい
・目やにが多い
・目が赤いなど

▲その他

・寝不足
・食欲がない
・元気がなく機嫌が悪い
・いつもと様子が違う
・薬を飲んでいる
・24時間以内に頭をぶつけたなど

※ 皮膚の病気、現在治療中の病気がある場合は、かかりつけ医にプール活動をして良いか確認をお願いします。

■ 水いぼの対応について

水いぼで現在受診治療中の場合は、医師の指示に従ってください。防水テープで覆う必要がないと指導されましたら、そのようにして下さい。受診されていない場合は、湿疹が潰れていなければ覆う必要はありません。ただし、水いぼを取った後または、ジクジクしている場合は、朝自宅でその部位すべてをガーゼで覆い、その上から防水テープをしっかりと貼って登園させてくださるようお願いいたします。

虫除け剤について

腫れが強いお子さん、ご心配な場合はかかりつけ医に相談をしましょう

■ 使える年齢・回数を
確認しましょう

虫除け成分や濃度によっては、使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されています。使用説明書を確認しましょう。

● 保育園では個々のお子さんに虫除け剤を塗布することはしません
置き型タイプやハーブ系の虫除けを利用しています。お家では..

- ①蚊は、黒い色を好むので、明るめの色を着る
- ②登園前に、自宅で虫除け剤の塗布等をする

クリップタイプ、リングタイプなどは、誤飲や怪傷につながる危険性があるため 控えていただくようお願いします。

