




## 今年も猛暑予想です！熱中症や皮膚トラブルに注意しましょう！

今年も厳しい暑さが予想されています。園では暑さ指数（WBGT）の値に基づき、日々の検討しながら保育をしています。本格的な暑さの前に体を暑さに慣れさせること「暑熱順化」が必要なので、今の時期に運動や入浴などで汗をかくことはとても重要です。園でもテラスや屋上、行ける日は公園でたっぷり身体を動かすように努めています。夏に流行りやすいウイルスも多いので、早くお布団に入って日々の疲れがとれるように心がけてください。2026年の夏も元気に夏ならではの水遊び・夏祭り等、楽しい思い出がたくさんできますように♪

表 主な夏風邪の症状と特徴

	プール熱	手足口病	ヘルパンギーナ
流行時期	● 夏季	● 初夏～秋	● 夏季
原因のウイルス	● アデノウイルス	● エンテロウイルス ● コクサッキーウイルス	
感染経路	● 飛沫感染 (咳やくしゃみなど) ● 接触感染 (タオルの共有など)		
主な症状	● 発熱 (38度～39度) ● 喉の痛み ● 結膜炎 ● 腹痛 ● 下痢など	● 手や足、口内など全身に水疱を伴った発疹 ● 発熱 (37度～38度) ● 喉の痛み ● 食欲低下など	● 急な発熱 (38度以上) ● 口内の水疱 ● 喉の痛み ● 食欲低下など
潜伏・発症期間	● 潜伏 5～7日間 ● 発症 3～5日間	● 潜伏 3～6日間 ● 発症 2～4日間	

### とびひ・水いぼはありますか？

- ・とびひ（伝染性膿痂疹）は、汗疹や虫刺され等を手で触ったり書いたりして細菌が繁殖する事となります。「医師の診断を受け、治療が必要な感染症」の1つで、適切な治療を早期に行い、発疹が乾燥しているか、覆う事ができる程度であれば、登園は可能です。しかし、プールや水遊びは不可になります。
- ・水いぼ（伝染性軟属腫）は、ウイルス感染ですが、浸出液があっても覆えば登園可、水の中での感染はないので、ラッシュガードを着用すればプール可です。

### 水遊び・プールへのお願い

水に触れることに慣れ親しみ、心を開放させ、暑い日を気持ちよく過ごせるよう、安全に無理なく行っていきたくと思います。以下がある時は、水遊び・プールは出来ませんので、ご理解をお願いします。当園では耳鼻科や眼科の健診を行っていないので、③④⑦はしっかり観察してください。②には、とびひや酷い湿疹等も含まれます。

毎朝下記をご確認後、「コモンのプール欄」に○もしくは×をつけてください。幼児プールは塩素消毒をしますので、プール後にシャワーはしていますが、ご家庭での入浴時に石けんで良く洗い、スキンケアをするようにお願いします。

- ① 下痢・腹痛がある
- ② 皮膚に傷がある
- ③ 目・鼻・耳の病気になる
- ④ 目やに・目の充血がある
- ⑤ 咳をしている
- ⑥ ぜいぜいした喘鳴がある
- ⑦ 鼻水が多くでている
- ⑧ 睡眠不足や疲労感がある
- ⑨ 朝食を食べてない
- ⑩ 治療薬をのんで、医師から止められている。
- ⑪ ホクナインテープを貼っている

あいうべ体操をやってみませんか？

舌や唇を閉じる力がつき「お口ぼかん」の改善に役立つと言われてしています。2歳以下は親子でまねっこ、3歳以上は顔をしかめずゆっくり10回くらいがお勧めです。

鼻呼吸ができるようになると

- 口の中が乾きにくくなり、虫歯や歯肉炎の予防に！
- 鼻で空気が加温加湿され、風邪など感染症予防に！
- ことばの発音や飲み込む力の土台づくりに！

