

ほけんだより 7月

2026年7月1日

こくま保育園

ほけん

今年の梅雨明けは7月の中旬頃とされています。熱中症は体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなることで「体温の上昇・めまい・けいれん・頭痛」などの様々な症状を起こす病気のことを指します。そして、身体が暑さに慣れていない上に、湿度が高くなっていく梅雨明けが1番危険だと言われています。

子どもは、自分ではなかなか、熱中症の症状に気づきにくく、体調をうまく訴えることができません。また、遊びに夢中で気づいた時には危険な状態になっていることもあります。園でも十分に気を付けていきますが、ご家庭でも熱中症の怖さを理解して頂き、子どもたちの体を一緒に守っていきましょう。登園時に気になることがありましたら、ぜひ、お声掛けください。

地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025年にかけて観測史上最高を更新しています。

日本の夏 今昔

2025年7月の暑さは？

● 今 東京の平均最高気温33.2℃

50年前（1975年）はどうだった？

● 昔 東京の平均最高気温29.4℃

50年前はなんと7月でも平均気温

が30℃を下回っていたんですね！

年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。ほけんだよりなどでも役立つ知識を伝えていきます。



熱中症を防ごう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

| | |
|---------|------------------------------|
| 透明に近い黄色 | 水がたくさん。普段通りに水分をとろう |
| 薄い黄色 | 十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう |
| 濃い黄色 | 水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を |
| 茶色 | 体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を |

お子さんの尿の色を気をつけて見てあげましょう



～熱中症の症状～



屋内でも熱中症の危険があります



顔のほてり



頭痛



意識がもうろうとする



吐き気



こむら返り



めまい

*虫刺されについて「◎佐久医師会 教えて!ドクタープロジェクト」HPに下記の文書が分かりやすく載っています。参考になさってください。

虫刺され

小さい子どもほど強い反応がでる

虫刺されは2~6歳の子どもに多く、蚊、ハチ、ダニ、ブヨ、ムカデなどが多いです。子どもの虫刺されは、大人より症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。蚊に刺されることを繰り返すと次第に免疫ができて体が慣れるため、小さい子どもほど強い反応が出ます。一方で、ハチやムカデは刺されているうちに抗体ができ、次に刺されたときにアナフィラキシーを起こすことがあります。



おうちケアのポイント

かゆみを抑える

- 1 石鹸などでよく洗って流水で流す
虫の血が残っている場合あり!
- 2 患部を氷のうなどでしっかり冷やす。
かゆみが軽くなる!
- 3 かゆみ止めの軟膏を塗る
抗ヒスタミン薬やステロイド入りの軟膏

- 4 かゆみが強い場合には抗ヒスタミン薬の飲み薬が効くことも。
- 5 じんましん、思苦しい、めまい、嘔吐など全身症状を伴う場合には急いで病院で受診!



皮膚科 か 小児科 へ!



虫刺され
P26 じんましん

予防

虫よけ

- 主成分: **ディート** 6ヶ月未満 **X**
- 年齢制限あり
 - 30%濃度ものは6~8時間有効
 - 6ヶ月未満の乳児は使用不可
 - 6ヶ月~2歳未満は、1日1回
 - 2歳~12歳未満は、1日1~3回

- 主成分: **イカリジン**
- 年齢制限なし
 - 塗る回数に制限なし
 - イカリジン15%濃度ものは6~8時間有効



成分表示を見て確認



薬や日焼け止めに塗っている場合、その上に虫よけを塗ろう。

清潔に

汗をふく

汗は虫刺されの部位を悪化させます。汗はこまめに拭き取り、シャワーを浴びましょう。



つめを切る

虫刺されはかき壊すと悪くなり、とびひの原因にもなるので子どもの爪の手入れも念入りに!



服装

- 薄手の長そでシャツ、靴下などを着用して手足を露出しない
- 野山に入るときはシャツの裾はズボンに入れ、ズボンの裾に靴下をかぶせる
- 白っぽい服、花模様のある服や黒い服を避ける
- いすの裏に近づかない
- いすの裏を追い払う行動(殺虫剤やスプレー)は興奮させるのでしない
- むやみにヤブに入らない
- 白っぽい長そでの中に入れる

~6月の感染症~

- ・胃腸炎(ウイルス性含む) 8名
- ・溶連菌感染症 2名
- ・リンゴ病(伝染性紅斑) 1名
- ・コロナウイルス 1名



~7月の保健行事~

- ・6日(月)身体測定...にじ・もり
- ・8日(水)身体測定...やま・そら
- ・7日(火)身体測定...うみ・かぜ
- ・28日(火)内科健診...にじ・やま・そら