



7月保健だより

令和8年 八尾市立志紀おおぞらこども園

じめじめとした梅雨の時期ですが、この梅雨が明けると本格的な夏の到来となります。子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

熱中症を予防しよう！

- ① 暑い日には無理をしない。特に急に暑くなった日には注意！
 - ・外での運動、屋内でも蒸し暑い場所での作業、運動は控えましょう。
- ② 水分・塩分を適度にとって休憩しよう
 - ・0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。
- ③ 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしよう

熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣類をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだ飲料水をこまめに少しずつ与えましょう。

熱中症発症時の冷却部位

- ・保冷剤や氷のうなどで太い血管のある首筋や両脇、足の付根を冷やす。(印の部分)
- ・保冷剤や氷のうが無い場合は濡れタオルや霧吹きで全身を濡らし、風をあてる
- ・水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道散布法」も推奨されている。
- ・こども園では、熱中症の危険度を判断するための「暑さ指数計 (WBGT)」を使用しています。高値になると熱中症予防のため、外遊びやプールを中止することがあります。



<6月感染症> (6月23日現在)

- ・溶連菌
- ・アデノウイルス
- ・ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス)
- ・突発性発疹

予防接種を受けましょう！！

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。予防接種の種類も多いので、かかりつけ医に相談し未接種のないよう注意しましょう。

*麻しん風しん混合～1期 (1回目)；1歳から2歳未満 (1回)
2期 (2回目)：5歳児対象 (1回)

*B型肝炎～生後2ヶ月から8ヶ月 (3回)

*5種混合～第1期：初回接種開始生後2ヶ月から7ヶ月未満 (3回)

追加；3回目の接種終了後6ヶ月から1年半あけて接種 (1回)

*水痘～6カ月から12ヶ月の間隔をあけて接種 (2回)

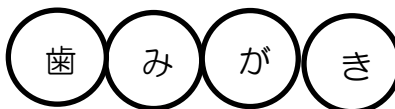
*日本脳炎～第1期：生後6か月から3歳未満 (2回)

*BCG～生後5か月から7カ月 (1回)

*ロタ～初回接種は生後2カ月から生後14週6日後まで：

- ・ロタリックスを接種する場合、4週以上の間隔をあけて2回経口摂取
- ・ロタテックを接種する場合、4週以上の間隔をあけて3回経口摂取

*小児用肺炎球菌～生後2か月から5歳未満：4回



大きくなればなるほど、歯磨きの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯磨きに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大切です。

*0歳・1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせ磨きを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見てください。

*2歳 保護者が磨く

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ている所で磨かせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで磨いてください。

*3～4歳 自分で磨く練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分で磨く練習をしましょう。まだまだ保護者の仕上げが必要ですが、

*5歳 自分で磨く+仕上げ

一人でかなり上手に磨けるようになりますが、奥歯に永久歯 (6歳臼歯) も生えてくる時期。保護者の仕上げ磨きは大切です。

