



8月保健だより

令和8年 八尾市立志紀おおぞらこども園

暑さが厳しい季節になりました。子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。子どもは体温調節機能が未熟で代謝も活発なため多くの水分が必要です。園ではこまめな水分補給ができるように配慮しています。ご家庭でも朝食をしっかりと食べ、水分補給をしてから登園するようにしてください。

気をつけたい夏の感染症

*咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり高熱が出ます。感染しやすいため家族みんなでこまめに手を洗いタオルの共有などはやめましょう。

- 【特徴】・38～40℃の高熱が続くこともある ・のどの痛み
・白目が充血しまぶたが腫れる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】…熱や目の症状が治まって、2日が経過していること
登園証明A(医師記入)が必要



*ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日で破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため繰り返し感染することがあります。

- 【特徴】・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
・高熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】…熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり普段の食事が食べれること。
登園証明B(保護者記入)が必要

*手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲み込んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手の平、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため何度も感染することがあります。

- 【特徴】・口の中にポツポツが痛むため、飲み込んだり食べたりするのを嫌がる
・手の平や足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】…熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり普段の食事が食べれること。
登園証明B(保護者記入)が必要

就寝時のクーラーの使い方について

就寝30分前には低めの温度設定で寝室のエアコンをつけておきましょう。寝室に入るときには部屋がしっかり冷やされた状態になるので、就寝時に自然と身体が眠る体制へと入ることができます。

寝る際にはエアコンの設定を26～28℃に戻しましょう。

深い眠りについたところには室温が落ち着き、寝冷えを防ぐことができます。「おやすみモード」や「快眠モード」といった寝ている間に自動で温度調節してくれる機能が付いたものもありますので、そのような機能を活用するのもよいでしょう。

冷えすぎない就寝時のエアコンの設定温度は、26～28℃が目安です。

寝る時に身に着ける物や布団などによって、快適な設定温度をみつけてみてください。



お盆、土日、夜間など、病院に行った方がいいか悩んだときは…

【相談する】

- ・救急安心センターおおさか(24時間365日)
#7119 または 06-6582-7119
- ・大阪府小児救急電話相談(夜間のみ)※19時～翌8時 365日
#8000 または 06-6765-3650

【医療機関を探す】

- ・大阪府救急医療情報センター(24時間365日)
06-6693-1199



7月の感染症(7月15日現在)

- ・アデノウイルス感染症
- ・アデノウイルス胃腸炎
- ・溶連菌感染症
- ・突発性発疹
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ
- ・新型コロナウイルス感染症

夏休みやお盆期間は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がける、朝ごはんを毎日食べる、冷たいものの食べすぎ飲みすぎに気を付けましょう。

