



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

●「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント●

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。

1. 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は注意する



3. こまめに水分補給しましょう

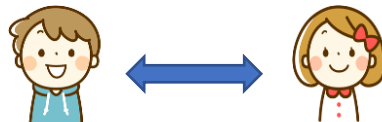
- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給する



2. 適宜マスクをはずしましょう

※2歳未満の子どもには窒息や熱中症のリスクが高く、マスクは不要です

- ・気温、湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で、適宜マスクをはずして休憩する



4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定をし、食欲がない、元気がない時などは無理せず自宅で静養する

5. 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動や外遊びをする
- ・早寝早起きなど生活リズムを整え、疲れをためないように気を付ける

*令和2年度厚生労働省作成リーフレット参考

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。登園の目安：発熱がなく、普段の食事がとれていること



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。登園の目安：症状が消失してから2日経過していること



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。登園の目安：発熱がなく、普段の食事がとれていること



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。まわりの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。登園の目安：症状が消失していること

<<治療・予防法>>

これらの感染症は、多くの場合自然経過で治癒しますので、特別な薬や治療を要することは少ないですが、集団生活の場では感染が広がる恐れがあります。

飛沫感染・接触感染を防ぐために、日頃から手洗い・うがいを行うことが大切です。

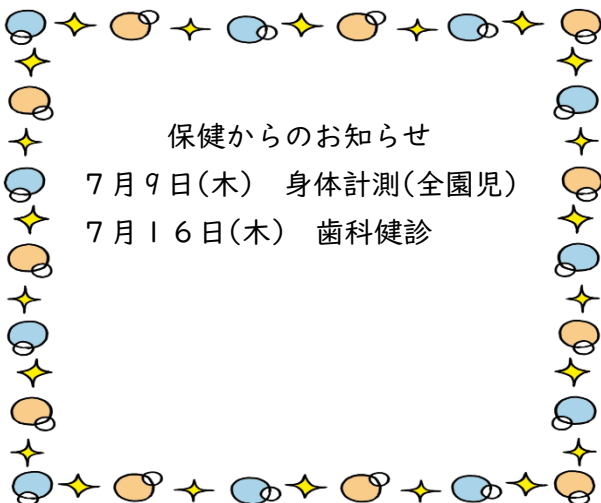
また、治った後も便の中にウイルスが4週間程度排出されるため、

トイレやオムツ交換後の丁寧な手洗いも意識して行いましょう。

※症状が回復し登園される際は、プール熱・流行性角結膜炎におきましては、医師記入の

「意見書」、手足口病・ヘルパンギーナは保護者記入の「登園届」をご提出ください。

用紙は当園ホームページのものをご活用ください。



保健からのお知らせ

7月9日(木) 身体計測(全園児)

7月16日(木) 歯科健診



～保育園より～

本格的な暑さとなって
きました。たくさん遊んで
たくさん食べて…
夏バテ知らずの元気な夏を
過ごしましょう

