



令和7年度  
いぬかいこども園  
第2号

夏の日差しがまぶしい中、プール遊びが本格化しています。子どもたちの楽しそうな笑顔を見ながらも、水遊びの後は体内の水分と塩分が不足しやすく、熱中症や倦怠感が起こりやすい時期です。園ではこまめな水分補給、朝の体温チェック、通気性の良い服装、室内外でのWBGT（暑さ指数）確認と日陰確保、室内の温度・湿度の管理などを徹底し、安心・安全に遊ぶよう配慮しています。ご家庭でも登園前の健康チェックと“早寝早起き朝ごはん”、どうぞよろしくお願いいたします。

### ～熱中症について～

症状：頭痛・発熱・おう吐・めまい・肌や口唇の乾燥・尿や汗が出ない・元気がない・呼吸が荒いなど  
（\*脱水症状でも同じような症状が出ます）



このような症状があったら

#### ①からだを冷やす

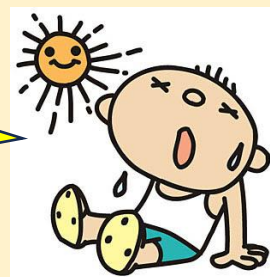
- ・首（耳の下あたり）
- ・わきの下
- ・足の付け根

#### ②ゆっくり休ませる（涼しい所に寝かせる）

#### ③水分・塩分・マグネシウムを摂る （OS-1、経口補水液など）

太い動脈の  
通るところ

★意識がない  
・けいれんを  
起こしている時は  
救急車を!!



### 気をつけたい夏風邪

#### ●咽頭結膜炎（プール熱）

- \*38～40度の高熱が数日続くことも
  - \*のどが痛む
  - \*白目が充血し、まぶたがはれる、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た後、2日が経過したら

#### ●ヘルパンギーナ

- \*口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
  - \*高い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、  
普段の食事がとれるようになったら

#### ●手足口病

- \*口の中のポツポツが痛むため、  
飲んだり食べたりするのをいやがる
  - \*手のひら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、  
普段の食事がとれるようになったら

