



# 8月のほけんだより



2025年7月31日  
ひいらぎこども園  
園長 中田 純子

暑いと体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。



## 熱中症には気を付けよう！！

### 暑い日に駐車した車の中の温度は？

「子どもが寝ているから・・・」「15分くらい車を離れるだけだから・・・」と暑い日に子どもやベットの車に残したまま離れた場合、車の中はどのような状態になるのでしょうか？

外気温が35度の状況下で、車内温度の測定結果は、**15分後40度、30分後45度、1時間後50度、3時間後には55度**を超えと言われています。暑い日に駐車した車の中は15分で人体にとって危険レベルに達します。

わずかな時間でも、車に誰も残さずに車外に出るようにしましょう。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まるため、慣れることが良いと言われています。

気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

寝苦しい夜を快適に過ごすためには、室温を26～27度に保つ、除湿器を使用する、熱のこもりにくい寝具を選ぶ

他にも、食事は就寝の2時間前までに終わらせる、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをする、ハーブティーを飲むなど、気分をリラックスさせる習慣も大切です。



## 1月の感染症



6月はリンゴ病が大流行でしたね。感染症情報は玄関ホールに掲示していますので、ご確認ください。



感染症は  
登園届が  
必要です。



|         | 7月の感染症 |
|---------|--------|
| リンゴ病    | 22名    |
| 手足口病    | 7名     |
| 溶連菌     | 4名     |
| RSウイルス  | 3名     |
| ヘルパンギーナ | 10名    |

7/30 現在

7月に入ってからリンゴ病が流行しています。

リンゴ病と診断された場合、紫外線によって症状が悪化すると言われていたため、赤みが引くまで外遊びを控えたいと思います。

また、一度症状が引いたあと、再燃する場合もあるそうです。数週間経過後に症状が出た場合は、他の感染症の可能性もあるため受診してください。

## 発熱・下痢・嘔吐後の登園

発熱（37.5℃以上）や下痢、嘔吐などの症状が出た場合は、登園できません。

必ず医療機関を受診し、医師の診断を受けてからの登園をお願いします。

また、解熱後24時間経過してからの登園をお願いします。嘔吐や下痢の場合も症状が消失してからの登園をお願いします。



## 風邪は治ったのに・・・

風邪の治りかけの時に蕁麻疹が出ることがあります。風邪などのウイルス感染後に免疫系が活発になることで、アレルギー反応が引き起こされ、蕁麻疹が発生します。

痒みが続くようなら、病院で塗り薬や、飲み薬をもらいましょう。長期化する可能性は低いですが、場合によっては症状がひどくなることもあるので注意が必要です。