



ほけんだより夏号

令和6年度
八幡市保育園
幼稚園・こども園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、楽しいプール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

プールOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？

平熱は子どもによって違うので
ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多い
のですが、昼間も目やにや充血が見られる
ようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状が
なければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合
プールは避けたほうがいいでしょう。

毎日チェックシートの記入を忘れずに。
少しでも心配な点がある場合は、直接保育者
にご相談ください。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的
な3つについて、主な症状を挙げて
みました。気になる症状が見られたら、
すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。
特にのどは、水ほうや
潰瘍ができるため、か
なり痛む（乳児はミルク
が飲めないほど）。



プール熱（咽頭結膜熱）
高熱とのどの痛み
のほか、目の痛み・か
ゆみ・充血など、結膜
炎のような症状がで
る。

手足口病

手のひらや足の裏、
口の中に小さな発疹や水
ほうができ、熱が出るこ
とも。



いよいよ夏本番！

毎日、暑い日が続きます。

- 規則正しい生活を心がけ、
熱中症にならないように、
しっかり水分補給とバランス
の取れた食事を取るようにし
ましょう。

一年のうちでも5～9月は紫外線
の多い時期。外に出るときは、必ず
帽子をかぶるようにしましょう。帽
子は、つばが広く、通気性のよい素
材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょ