ぴのっこ健康だより

第75号・令和8年8月
発行・㈱ピノーコーポレーション

夏本番を迎え、子どもたちは水遊びなど夏ならではの活動を楽しんでいます。一方で、この時期は厳しい暑さや感染症などにより体調を崩しやすい季節です。こまめな水分補給や十分な休息を心がけ、体調の変化に留意しましょう。

手足口病

発熱から始まり、「ただの風邪かな?」と思っていたら、手や足、口の中に発疹が現れることがあります。既にニュースなどでも報じられているように、現在手足口病が全国的に流行しています。

【感染経路】

- **飛沫感染（くしゃみや咳）**
- **接触感染（唾液や鼻水、おもちゃの貸し借り）**

※治癒後も便等から1ヶ月程ウイルスが排出され、大人も感染します。マスク手洗いでの感染予防が必要です。

【症状】

- 発熱や嘔吐を伴う場合がある
- 手、足、口に発疹と水泡

～登園のめやす～

- **発熱や嘔吐の症状がない**
- **普段の食事がとれる**

※口の中に出来る水泡が痛みを伴い、食事や水分の摂取が困難になる事があります。痛みが和らぎ、普段の食事をとることが出来ることが必要です。

楽しい野外活動のために

海や山、川などでの活動は、夏ならではの楽しい経験です。一方で、子どもは大人の予想を超える行動をとることがあります。「まさか」の事故を防ぐためにも目を離さず、行動を共にすることを心がけましょう。また、遊び方やルールについて家族で話し合うことも大切です。楽しい思い出となるよう、事故予防を意識して、元気に過ごしましょう。

一緒に遊んでしっかり見守る

大人が子どもから目を離さないことが、事故予防には大変有効です。

夏場は、水筒を持ち歩く機会が増えると思います。首や肩から下げた水筒は、転倒時に胸やお腹に強く当たり怪我につながることがあります。子どもの発達や使用する場面にあわせて、リュックに入れる、手で持つなど、安全な持ち方を検討しましょう。ご家庭でも、水筒の扱い方について子どもと一緒に話しあってみてください。

イラスト参照：消費者庁ＨＰより

熱中症に注意！

ニュースでも熱中症への注意喚起がされています。熱中症は、こまめな水分補給や休息など、日ごろの予防が最も大切です。また、体調の変化に早めに気づき対応することで重症化を防ぐことが出来ます。暑い日が続きますので、ご家庭でも熱中症予防を心がけましょう。

熱中症予防行動をとろう!!

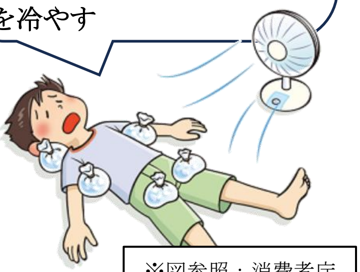
- □ **暑さ指数の活用**
  熱中症予防情報サイト（QR参照）
- □ **こまめな水分・塩分の補給**
  のどが渇く前の水分補給
- □ **適切なエアコンの使用**
  温度計で確認しましょう
- □ **熱中症弱者の見守り声かけ**
  子どもやお年寄りに声掛けをしてみんなで守りましょう

参照：熱中症予防情報サイト
「熱中症について学べる動画」

顔が赤い、元気がない、ぐったりしているなど、いつもと違う様子が見られた際には、涼しい場所で体を冷やしましょう。

◎応急手当◎

- 衣服を緩めて体を休ませる
- スポーツドリンクや経口補水液を飲ませる
- 首、腋の下、足の付け根を冷やす



※図参照：消費者庁

※改善しなければ医療機関を受診する
意識や呼吸に異常があればすぐに１１９番