

すこやかだより

2025年7月 第27号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
暑い季節がやってきましたね。気温も湿度も一気に上昇して体力も消耗しやすいこの時期。
たくさん食べてしっかり休んで、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう。
この時期になるとよく耳にするのは「熱中症に気をつけて!」という言葉ではないでしょうか。
「熱中症＝重症⇒すぐ病院へ!」というイメージが強い方も多いかと思いますが、予防と
初期の対応で重症化を防げることも多いのです。それでも重症化してしまうこともあります
まずはお家でできる対処法を知っておきましょう。

熱中症はどうして起こる?

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出
てきます。皮膚の表面から熱を逃がし
たり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、
体内の温度が上がりすぎるのを防いでい
るのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくく
なります。
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
水分不足
体内の循環が悪くなって熱を
放出しにくくなります。
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないた
め、熱の放出がうまくいきま
せん。



顔がぼてる・体が熱くな
る、吐き気・おう吐のほか、
気分が悪くなることがあり
ます。ひどくなると意識障
害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数
が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、
屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」
と言えません。出かける前、遊ぶ前
に水分をとらせ、その後もこまめに
少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体
が暑さに慣れずかえって熱中症のリス
クが上がります。適度に外で遊んで、
暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪
くなったときはもちろん、元気でも
顔が真っ赤で汗をたくさんかいてい
るのは、体内の温度が上がっている
サイン。すぐに涼しい場所で休ませ、
水分をとらせませう。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態
で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）
に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりや
すいため、家族みんなでこまめに手を洗い、
タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）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

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中
に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰
瘍になって痛みます。原因となるウイルスが
複数あるため、繰り返しかかることがありま
す。

特徴

- ・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

最初に口の中にポツポツができ、痛みのた
め飲んだり食べたりするのをいやがります。
このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いま
せん。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい
水ぶくれができ痛みます。原因となるウイル
スが複数あるため、何度もかかる可能性が
あります。

特徴

- ・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

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛
みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスク
リームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいも
のを少しずつとらせるか、脱水にならないように水
分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬は
ありません。休むことがいち
ばんの薬です。しっかり休ん
で回復させるほうが、ぶり返
しにくく、長引きません。

4～6月度 利用実績

・急性上気道炎・肺炎・急性胃腸炎・喘息性気管支炎

＊新年度で新しい生活が始まったり、気候が不安定な時期だったりすることあつてか、
なんとなく体調を崩したりしていわゆる『風邪』を引いてしまう子が多く見受けられました。
これからの季節は「夏風邪」や、あせも・虫刺されによる「皮膚トラブル」が増えてきます。
親子ともにお気をつけください。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないが病状が安定している状態のお子さんについて、保護者のお仕事の
都合などの理由で家庭で保育することができず、保育所や幼稚園での集団保育も難しいときにお預かりしています。

◇場所：守谷市松前台一丁目16番地6(運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)

◇電話：0297-45-2194(対応可能時間は開設終了の1時間前まで)

◇開設日時：月～金 午前8時から午後6時

土 午前8時から午後1時

◇定員：1日につき3人まで

※守谷市公式アプリ Morinfo(もりんふぉ)から登録・予約ができます。



Morinfo