



7月 ほげんだより



松山市 保育・幼稚園課

令和7年度 第4号

日に日に日差しが強くなり、本格的な夏がそこまできています。あまりの暑さに体が慣れず、体調不良が心配されます。寝不足などの生活リズムの乱れは熱中症にもつながるため、睡眠と栄養を大切にしていきましょう。



水遊び・プール遊びが始まります



毎朝の健康チェック!!

- | | |
|--|---|
| ☐ 熱は何度ありますか | ☐ とびひ（伝染性膿痂疹）やジクジクした傷はありませんか |
| ☐ 鼻水や咳はないですか | ☐ 目やにが出たり、目が充血したりしていませんか |
| ☐ 薬を飲んでいませんか | ☐ 耳の異常はありませんか（耳痛・耳だれ・中耳炎など） |
| ☐ 睡眠は十分にとれていますか | ☐ 下痢・腹痛の症状はありませんか |
| ☐ 朝食は食べましたか | ※少しでも気になることがある場合は、登園時などに、職員までお知らせください。 |

虫刺されに注意しましょう

子どもの肌はおとなに比べるとデリケートです。蚊に刺されただけで大きく腫れたりかゆみが起きたり掻いて皮膚に傷ができることがあるので注意しましょう。

皮膚トラブルになることも

かいた傷からばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。ひどいときには、小児科や皮膚科の受診をおすすめします。

かき壊しを防ぐためには…

・爪を切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。
短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

・かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりして かゆみをやわらげます。



虫を寄せ付けない工夫も大事

虫よけ剤を使ったり、長袖や長ズボンなど肌の露出の少ない服装にするのも効果的です。虫よけ剤は帰宅後には石鹸などで洗い流しましょう。

「体温」が健康の状態を伝えてくれます



病気の時はもちろん、毎日の健康管理のために、体温を測ることは大切です。子どもは、急に発熱することも多いのでなおさらです。

検温のタイミング

食後や入浴後や運動後、泣いた後は体温が上がりやすくなっています。落ち着いた時に測りましょう。平熱を知ることも大切です。

正しい体温の測り方

- ・あせをかいていたらふき取る。
- ・体温計を斜め下から押し上げるように入れ、しっかりとはさむ。
- ・ブザーが鳴るまでなるべく動かずに待つ。



早めに麻しん風しんの予防接種を受けましょう！



麻しん風しんの予防接種は、幼児期に受ける大切な予防接種の1つです。

予防接種を受けて抵抗力をつけることが、感染や発症を抑えることにつながります。

・対象児さんは、下記のとおり無料で定期接種できる期間に忘れずに接種しましょう。（全2回）

※令和6年度定期接種対象者は接種対象期間が延長されました。

	対象児	定期接種期間（無料）
1回目	1歳児	1歳～2歳の誕生日の前日まで ◎1歳になったらなるべく早く受けるように努めてください。
2回目	年長児	小学校入学前の1年間（令和7年4月1日～令和8年3月31日） ◎夏休みなどを利用して早めに済ませることをおすすめします。

特に年長児さんは、小学校入学に備えて必要な予防接種を受けましょう。
詳しくは松山市のホームページ、または下記お問合せ先へご連絡ください。



<松山市保健所 保健予防課 予防接種担当（911-1858）>