



# ほけんだより8月号

令和7年8月1日  
きたひだまり保育園  
看護師 高倉文

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体づくりをするためには、しっかりと食事を摂り免疫力を低下させないよう生活リズムにも気をつけていきましょう。

## 発熱のメカニズム：熱中症と風邪の違い

熱中症と風邪、ともによく見られる症状の一つに体温上昇がありますが、その違いは、原因とメカニズムにあります。どちらの場合も 意識障害や 40℃を越す異常な高熱がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ～熱中症の場合～

熱中症は、外部環境の暑さによって体温調節機能が乱れ、体内に熱がこもることによって発生します。重症化すると 40℃以上の高熱 になることもあり、汗をかく機能が失われるため、体温が下がらず 生命の危険 につながる可能性があります。

#### 《見分け方のポイント》

- ・暑い環境下で発症しやすく、全身が熱くなり、めまい、倦怠感、意識障害を伴うことがある。
- ↳ 涼しい場所へ移動し、首や脇の下を冷やす。

### ～風邪の場合～

発熱は、風邪や感染症などの病原体に対する 免疫反応 によって起こります。ウイルスを撃退するために体温を上げる仕組みであり、脳が設定した以上の体温にまで上昇することは通常ありません。

#### 《見分け方のポイント》

- ・手足が冷たくなることがある。
- ・鼻水・喉の痛み・咳などの症状を伴うことが多い。
- ↳ 寒気がある間は温める。



### 夏の肌トラブルにご注意!!

虫刺され以外にも『あせも』や『とびひ』など夏におきやすいトラブルがあります。ケアとしては、お風呂に入るなど皮膚を清潔に保つことが一番です。

#### 肌トラブルを防ぐために…

- ◎爪を短く切る
- ◎冷やす、かゆみ止めを塗る
- ◎治りが遅いなどの時には受診を

### 【7月の感染症】

|         |    |
|---------|----|
| 感染性胃腸炎  | 2名 |
| 手足口病    | 1名 |
| ヘルパンギーナ | 1名 |
| 突発性発疹   | 1名 |

### 【8月の予定】

|        |           |
|--------|-----------|
| 19日(火) | 0歳児健診     |
| 26日(火) | 012歳児身体測定 |
| 27日(水) | 345歳児身体測定 |