



# ほけんだより 7月号

平成 30 年 6 月 29 日  
国立保育会 北保育園  
園長 松崎 郁子  
看護師 清水 鏡

暑い季節がやってきました。暑い日が続くと熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病… 顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病… 顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



### 6月の感染症

溶連菌感染症	3名
水痘	2名
サルモネラ菌	1名

### 7月の予定

7/10(火)	ブラッシング指導 (3, 4, 5, 歳児クラス)
7/12(木)	身体測定 (幼児)
7/13(金)	身体測定 (乳児)
7/27(金)	0歳児、1歳児健診

夏に多い感染症はウイルス感染によって起こります。感染力が強いので受診して医師の診断を受けましょう。

- ・ヘルパンギーナ 突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。
- ・手足口病 手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。
- ・プール熱 プールで感染することもあり高熱が 3~5 日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。
- ・流行性角結膜炎 目の腫れ、充血、目やにや涙が出ます。

### プールが始まります

十分な睡眠をとりましょう。また、朝食をしっかりと、排便をしてきましょう。爪や耳垢の点検、水いぼは覆えるように衣類の着用をお願いします。