



ほけんだより 7月号

2025年6月30日
社会福祉法人 国立保育会
上井草保育園

梅雨が明けたかのように気温が上がり、大人も子どもも急な暑さに体がついていけない日々が続いております。熱中症予防をし、この時期ならではのプール、水遊びを楽しみましょう。

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、また衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、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。

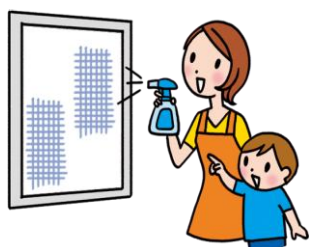
【予防のポイント】

- 日中は帽子をかぶり外出しましょう。道が照り返しで暑くなるので、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 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。
- 電解質が入っている経口補水液などで水分補給しましょう。



虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。



先月の感染症報告

- 嘔吐・下痢
0歳児…5名、1歳児…2名、2歳児…8名
- 突発性発疹
1歳児…1名
- 手足口病
1歳児…3名

今月の健診のお知らせ

7月9、23日（水） 0歳児健診
7月31日（水） 歯科健診（全園児対象）
※4～5歳児歯磨き指導あり

今月の保健活動

7月7日（月） 職員のAED講習

