



ほけんだより 7月号



令和4年7月1日
上滝こども園
看護師 佐藤 春山

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。子どもは体温調節機能が未熟なため、大人より早く体温が上昇します。こまめな水分補給と適度な休憩を心掛けてください。

7月4日よりプールが始まります。再度、登園前の体調確認を踏まえて、事前準備をお願いいたします。

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、体がポカポ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にくくな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。



顔がほてる・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」「嚴重警戒」「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、水分をとらせませす。



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。



プールの事前準備



- 水着、タオル、下着等持ち物には全て、はっきりと記名をお願いします。
- 耳、鼻、のど、目、皮膚の病気は早目の治療をお勧めします。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- 肩より長い髪の毛は、まとめてきてください。(特に前髪の長いお子さんは、目や皮膚の病気にも繋がりますので、再度ご確認をお願いいたします。)
- 手の指、足の指両方の爪を短く切ってきてください。

※**毎週月曜日は衛生チェック**で爪の長さや皮膚の状態等を確認しています。

夏に多い感染症

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。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

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。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

