



7月のほけんだより



令和3年6月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、毎日水遊びの子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。
おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。



7月のほけん目標 ・暑さに負けず元気に過ごす ・活動と休息のバランスをとる

熱中症



近年、夏の暑さは厳しさを増してきています。
子どもは体内で作られるエネルギー量が多いため、大人に比べて体温が高めです。加えて、体温を調節する機能が十分に発達していないため、熱中症になりやすいのです。
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。

暑いときはこんなサインに注意

子どもは自分の状態を正確に言うことができません。
暑いときには子どもの様子をよく見て、熱中症、脱水の初期症状を見逃さないようにしましょう

- ◎顔がすごく赤い
- ◎体がすごく熱い
- ◎ぼーっとして元気がない
- ◎水を欲しがる
- ◎おしっこ量が少なく色がいつもと違う
- ◎汗をたくさんかく



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている・尿の量が少ない・顔色が悪く、呼びかけに応えない
- ・体温が40℃を超えている・けいれんを起こしている

☆小さな変化を見逃さないようにしましょう

暑さの影響を受けやすい分だけ、子どもの体は早くからサインを発しています。
子どもが活発に遊んでいたとしても、「顔が赤い」「汗が多く出ている」などの様子は、元気のサインではなく、暑さのサインです。体の小さな子どもは、汗をかき続けると、かなりの割合の水分を急速に失い、脱水や熱中症が早く進む危険があります。
元気だから大丈夫と思わず、早めに休み、水分を取るようにしましょう。

☆いつもと違うと思ったら

- ・涼しい場所で休む
- ・水分をとる
- ・濡らしたタオルで体を拭く
皮膚表面の水分が早く蒸発し、体が冷えます
- ・保冷剤を使って冷やす
太い血管が通っている、首元、わきの下、足の付け根を冷やします



◎熱中症の症状があって、喉が渇いている様子なのに水分をとれない時は、すぐに受診しましょう

☆外遊びの暑さ対策

- ・木陰や日よけを活用する
- ・活動の前や途中で水分を取らせる
- ・帽子は必ずかぶる
- ・「いつもと違う」に注意する



日常の水分補給は水やお茶がおすすめです

熱中症の予防には経口補水液やスポーツドリンクがよいと考えがちです。しかし、経口補水液は、脱水の時に塩分や水分を少しずつ補給するための物、スポーツドリンクは、小学生以上が短時間のうちに大量の汗をかいたときに飲む物です。健康な子どもが日常の生活で水分を補給する時には、水やお茶がおすすめです。

夏に感染しやすい病気



夏風邪

感染症には、病原体の特性などによって流行しやすい季節があります。
特に夏に流行する感染症のことを「夏かせ」と呼びます。

咽頭結膜熱(プール熱)

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ(首のリンパ節炎)、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。



流行性角結膜炎(流行り目)

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。
プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。
どちらの病気も出席停止扱いになります

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中で水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。
原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。



手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりすることを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水膨れができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。