



# 7月のほけんだより

令和4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

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。  
普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渴いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。  
1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期です。外に出る時は、必ず帽子をかぶるようにしましょう。

**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

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。  
熱中症・・・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く、衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しい為、容易にかかりやすいです。  
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。



### 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。
- ・高熱が続いている。 ・けいれんを起こしている。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。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。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、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。



### 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。



### 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。



### とびひ

虫刺されや、湿疹をかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染して起こり、症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれます。  
皮膚が弱いかかりやすいです。  
主な治療法は抗生物質の使用ですが、衣服を清潔に保つことも大切です。また、患部がじくじくしている時は、症状が悪化しやすく、他児への感染力も強いので、登園はできません。



### 水いぼ

タオルやビート板の共有、体の接触などで感染します。肌のバリア機能が低下しているときや、痒くてかきこわしてしまい、全身に広がる恐れがあります。早急に医師と相談のうえ、いぼを取ったり薬による治療を行いましょう。  
園では水いぼがあると、プールには入る事ができません。

これらの感染症には登園届が必要なものもあります。診断を受けたときは、お知らせください。  
上記以外でもさまざまな感染症があります。風邪症状があるときは、自宅でごゆっくりなさってください。  
感染予防に手洗い・うがいも必ず行いましょう。

