



7月のほけんだより



令和5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

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。



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



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。

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。



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
- ◎おしっこの量が少なく色がいつもと違う
- ◎汗をたくさんかく



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



夏に感染しやすい病気



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。



汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

- ①お風呂で良く洗い流しましょう
あせもは汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。
- ②夏でも保湿しましょう
汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。
- ③寝汗もなるべく取ってあげましょう

