



# 7月のほけんだより



令和7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、喉が渇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



## 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



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。



## 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。

### 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。



## 夏の肌トラブル

### 蚊

刺されたとき



子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れる事もあります。掻き壊さないように、早めに手当てしましょう。

- ①刺されたところを水で洗い流します。
- ②保冷材やぬらしたタオルで冷やして、痒みを和らげます

### あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰まって炎症が起こった状態です。赤い小さなぽつぽつがたくさんでき、痒くなります。

シャワーを浴びたり、タオルで汗を拭きとりましょう。