

7月 ほけんだより

どんどん暑い日が増えてきました。当園では、こども達の安全のために、暑い時期の
戸外活動の基準を定めています。その中で、こども達が楽しく生活できるよう工夫して保育を
行っています。今日のほけんだよりはそんな夏に起こりやすい熱中症と夏風邪についてお伝えします。

気をつけよう! 熱中症 こどもも大人も!!

症状

- ・ 皮膚が赤くなる
- ・ 汗が沢山出る又は全く出ない
- ・ 吐き気/嘔吐
- ・ 尿量減少
- ・ 元気がない、ぐったりしている
- ・ 皮膚が乾いている
- ・ けいれん、意識障害

こどもの場合、
痛みや不快感を
うまく訴えることが
できません...
左記の症状から
大人が気がつくことが
大切です。

大人より乳児・幼児のリスクが高いのはなぜ?

- ① 体温調整機能が未熟
- ② 自己で水分補給等の対策が出来ない
- ③ 脱水になりやすい
- ④ 身長が低く地面からの熱を受けやすい
など、様々な要因がリスクを上げています!!

予防

- ※ 暑さを避ける... 戸外遊びは日午間を避ける
室内でも熱中症は起こるため、温度と湿度を適切に管理する
- ※ 服装の工夫... 黒色系の衣類は避け、通気性の良いものを
- ※ 水分補給... 活動の前後、途中でこまめに飲む
- ※ 暑さに備えた身体づくり... 1日3食バランスの良い食事と睡眠
- ※ 健康観察... 体調の悪い日はリスクをさらに上昇させます。

熱中症が疑われるときの対応

- ・ 涼しい場所に移動させる
- ・ 衣服を緩め、身体を冷やす
- ・ 水分補給をする
- ・ 全身を観察をする



以下の場合には速やかに救急車を!!

意識がない、水分が摂れない
呼吸が不規則で脈が弱い、けいれん

3大夏風邪が流行する季節です



① ヘルパンギーナ

高熱とどのどの痛み、水疱、潰瘍もできるため、
痛みが強くミルクや食事がとれなくなることもあります。
保護者記入の登園届が必要です。

② プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とどのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血、
結膜炎のような症状があります。
医師記入の意見書が必要です。

③ 手足口病

手のひらや足の裏、口の中など、小さな発疹や水疱や
発熱することがあります。
保護者記入の登園届が必要です。