

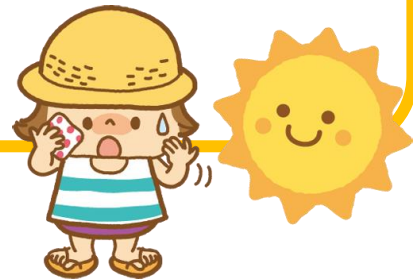


保健だより

はじめじめとした梅雨が明けると暑い日が続くようになります。
いよいよ“夏到来！！”プールや水遊びも楽しい季節です。
でも…小さい子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊びます。
そして汗をかくだけでも大人が思う以上に体力を消耗しています。
出かけた後の休養もお休みの日程に入れるなど、体調を崩さない為にも
大人の気遣いが必要となります。みんなで元気に夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、高温の環境下で、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなった時にあらわれる症状の総称です。

高温、多湿、風が弱い、日差しの照り返しが強いなどの環境では、体から外気へ熱が逃げにくくなるため、熱中症が起こりやすくなります。



熱中症になりやすいのは
こんなひと

熱中症になりやすい人	理由
乳幼児	体温調節機能が未発達なため
下痢をしている人	下痢により、からだ脱水症状ぎみになっているため
風邪などで発熱している人	発熱によって、からだの水分が失われるため
病み上がりで体力が落ちている人	病気が治ったばかりの時は、体温調節機能が低下しているため
3食きちんと食べていない人	食事で補える塩分が不足しているため
水分をあまりとらない人	からだ脱水症状ぎみになるため
具合が悪いと言えなくて 我慢してしまう人	我慢しているうちに、脱水症状が進んでしまうため



熱中症予防のポイント

小さい子どもの
尿量や回数に
気を配る



こまめな
水分補給をする

こまめに
日陰で休憩する



気温と湿度に
あわせて衣類
を調整する

日中は帽子を
かぶって
外出しましょう



ベビーカーも
照り返しで
暑くなるので、
散歩はできるだけ
短時間で切り上げる

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。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、口の中の水ぼう、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。



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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、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。

上記の感染症については、平成30年度の重要事項説明書に記載の登園のめやすを参考にしてください。なお、感染力の期間を考慮し、子どもさんの健康状態が回復し、保育園での集団生活が可能となる状態となってから登園されますようご配慮下さい。