

# ほけん

令和5年7月号

# だより



こぐま保育園

## 熱中症

気温が高い、湿度が高い等の環境では、体温が著しく上昇し熱中症が起こりやすくなります。

熱中症は、発汗による単なる脱水症ではありません。一旦体温調節機能が破綻すると大事な臓器が障害を起こしてしまいます。予防が大切です。

### 症状

軽度で 立ちくらみ・筋肉痛・多量の発汗  
 中度で 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感などがあります。

### 熱中症対策のポイント

#### 水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。



#### ぼうし

日ざしが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。



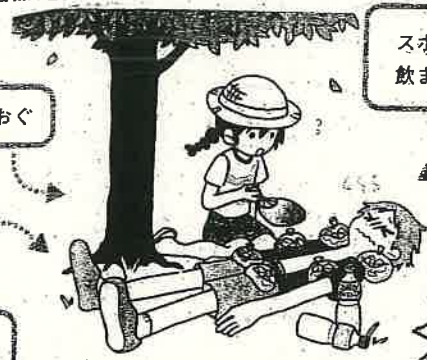
#### 休けい

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。



### 熱中症の応急処置は

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる



スポーツドリンクなどを飲ませる  
**無理やり飲ませることはやめましょう**

**意識がない場合は、救急車を呼びましょう**

暑さで疲れていませんか？

## 注意したい子どもの夏カゼ



### ①手足口病

手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができます。熱はないか、あっても微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため脱水で入院することもあります。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまではお休みしましょう

### ②ヘルパンギーナ

のどや上あごに手足口病と同じような水疱ができますが、口以外には発疹が出ません。また、高熱を伴うことが多いです。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまではお休みしましょう



### ③プール熱（咽頭結膜熱）

強い結膜炎と 39~40 度の高熱が特徴です。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。重症化すると肺炎などの危険も。

症状がなくなって2日経過するまでお休みしましょう

ワンポイントアドバイス

### 脱水に注意！



のどが痛いときには、塩味や酸味の強いものは避けたほうが無難。ジュース類もしみることが多いので、お茶や牛乳などがおすすめです。経口補水液なども上手に取り入れましょう。

\*発熱（38℃以上）した翌日は、熱が下がっても体調が回復していない可能性があります。家では元気でも、集団で過ごすにはつらい時もあります。発熱した翌日は、大事をとってお休みされることをお勧めします。

\*新型コロナウイルス感染症が、徐々にですが増加しつつあります。引き続き、手洗い等の感染予防を心掛けましょう。

- 園児が感染した場合は、発症後5日間は『出席停止』となります。必ず保育園に報告してください。
- 同居家族が感染されても、園児本人に症状がなければ登園は可能です。登園時、その旨をお知らせください。

\*そして、汗を出す機能である汗腺が十分に育っていないと、体の中に熱がこもります。

この汗腺の数は、3歳までにどれだけたくさん汗をかいたかで決まります。気温や湿度の高い日には、無理せず適度に扇風機やエアコンを使いますが、木陰を選んで外遊びをしたりして、汗を出すこともさせましょう。（汗腺を育てましょう）