

# 7月のほけんだより

令和3年7月発行  
みのり第2保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体作りを心がけましょう。

## 熱中症に 注意しよう

熱中症は汗をかけなくなることで、体温調整ができなくなるために起こります。

体調にもよりますが、気温 26℃～35℃、湿度 60%以上の環境で十分な水分補給をせずに運動すると発症しやすいと言われています。温度が低くても湿度が高い場合は熱中症の危険性が高くなります。また小児は大人に比べて脱水症状を起こしやすいのでより注意が必要です。

### □2歳未満のマスク着用は危険！

気温、湿度が高い中でマスクをしていると熱中症の危険性が高まります。特に子供は大人より体温調節機能未熟なためより注意が必要です。厚生労働省からは、2歳未満のマスク着用は呼吸を妨げ窒息の危険性が増すので着用はしないよう通達が出ていますので気をつけましょう。

### <マスクによる熱中症を防ぐには？>

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクは外す。
- ・マスクを着用している時は運動を避けて、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。
- ・室内でも室温・湿度に注意し、冷房や除湿を上手に使うて過ごすようにする。

園でも熱中症対策として、こまめな水分補給、室温・湿度の調整など環境や子どもさんの体調に注意し予防に努めていきます。

## 気をつけよう！ 夏に はやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



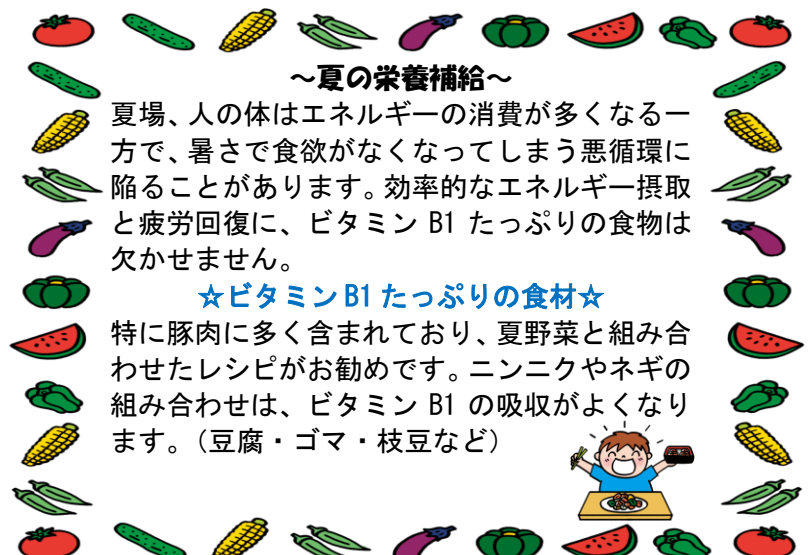
### フェール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



### ～夏の栄養補給～

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミン B1 たっぶりの食物は欠かせません。

### ☆ビタミン B1 たっぶりの食材☆

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギの組み合わせは、ビタミン B1 の吸収がよくなります。（豆腐・ゴマ・枝豆など）



