



7月のほけんだより

令和4年7月発行
みのり第2保育園

日に日に日ざしが強くなり夏本番間近ですが、今年は例年に比べて猛暑、多湿になるとのことで体調を崩しやすくなっています。暑さと湿度の高さにより子どもさんたちも元気そうに見えても体は意外と疲れています。ご家庭でも熱中症に注意しゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

熱中症 最新の注意点は？

室温 28℃湿度 70%以上は危険！

この状況に 30 分以上いると熱中症の危険性と重症度が著しく上昇します。

特に熱中症予防には湿度管理が大切！同じ 28℃でも湿度 60%と 80%では体感温度は 4℃も違ってきます。これは湿度が高いと汗が蒸発しにくいのが原因です。

湿度はなるべく 60%を保ちましょう

環境省の室温 28℃ってどこから出た数字なの？

クールビズを打ち出した当時のオフィスの平均温度が 26℃で、ネクタイを外すと体感温度が 2℃下がるという研究結果を基に設定されたクールビズでの推奨温度として出されたものです。

なのでこれにこだわらず、室温 28℃・湿度 60%でも暑いと感じたら温度を下げて調整することが熱中症予防では重要になります。 ※塩分・水分補給も忘れずに！！

<怖い熱中症後遺症>

脳を中心とした中枢神経障害です。いわゆる高次機能障害で、集中力低下、睡眠障害、記憶力低下などがずっと残ります。失語や嚥下障害を引き起こすことも。

また軽い後遺症としては、体のだるさ、頭痛、下痢、食欲不振や筋肉痛などの症状が続きます。身体全体への脱水の影響が残っているため、熱中症から回復しても1週間から2ヶ月ほどは後遺症として症状が残る場合があります。

熱中症を予防することが大事ですね

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）。



プール熱

(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。



熱中症の症状の重さは？

I 度の特徴的な症状

生あくび、めまい、筋肉痛、立ちくらみ、大量の発汗、こむら返り

II 度の特徴的な症状

頭痛、集中力・判断力の低下、嘔吐、虚脱感、だるさ

III 度の特徴的な症状

意識障害、全身のけいれん、体温上昇 (後遺症を残しやすい)

