



# ほけんだより

8月



宮島わらべ保育園  
令和3年8月1日

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに外出される方、家でゆっくり過ごす方、体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

- 日射病**…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
- 熱射病**…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 【予防のポイント】

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



### プールで感染しやすい病気

- **咽頭結膜熱（プール熱）**  
プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。
- **流行性角結膜炎（流行り目）**  
接触感染が主で、充血、目やに、ごろごとした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱い、登園の際は医師の意見書が必要となります



### 虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

#### ◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する  
☆ウェットティッシュ、ジェル、クリームなどの塗るタイプの方がオススメ  
スプレータイプは吸い込む可能性があるので避けましょう

#### ◎刺されてしまったら…

- 患部を洗って冷やす
- 薬を塗る
- かきむしらないよう工夫する



### 【6月7月に当園で流行した病気】

RSウイルス アデノウイルス