



ほけんだより

令和 5年 7月 25日
発行責任者 長浦保育園
看護師 磯貝ジェム

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、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病や熱射病などの総称です。
日射病⇒戸外で強い直射日光にさらされること
が原因で起こります。
熱射病⇒気温の高い場所に長時間いることが原因
で起こります。



熱中症の症状

日射病…顔面が紅潮し、体温が上昇しても汗が出ず、目眩・頭痛・嘔気等を伴います。
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかき、目眩・嘔気を伴います。

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です。また衣服の着脱や水分補給も一人でできないことも原因です。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～

- 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、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、短時間にしましょう。水辺でも30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 吸湿性、吸水性に優れた衣類を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っているものにしましょう。



夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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。



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、受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続きます。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、口の中に水泡ができ、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。

発熱・嘔吐・下痢の対応について

発熱や嘔吐、下痢の症状が見られるお子さんが少しずつ見られます。園内に感染を広げないためにも早めに受診をして頂き、再度登園の目安にご協力よろしくお願ひします。

発熱の時

解熱してから、**24時間経過後**に登園して下さい。

下痢の時

下痢が治まり**普通便が出るようになってから**登園して下さい。

嘔吐の時

嘔吐が治まってから**24時間経過後**に登園して下さい。



