

7月 保健だより

平成 29 年 7 月 1 日

保育園夢未来 二俣川園

梅雨（つゆ）が明けると暑さも本格的になります。子どもたちの大好きな水遊びの季節ですね。夏は暑さのために体力を消耗し、体調を崩しやすい時期です。熱中症や寝冷えなど、大人の注意で防げる病気もあります。体調管理に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは

高温の下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症します。死に至る可能性もありますが予防法を知っていれば防ぐことができます。

乳幼児は汗腺をはじめとした体温調節がまだ十分に発達していないため、熱中症リスクは高くなります。

熱中症には3段階の症状があります。

I 度（軽度）筋肉のけいれんや数秒間の失神・日射病

II 度（中等度）頭痛やめまい、吐き気などもよおす

III 度（重度）ぐったりして意識がなくなる症状です



ただし、つねに段階的に症状があらわれるわけではなく、突然、III度の症状が起きることもあるので注意が必要です。

子どもの熱中症を防ぐポイント

子どもをよく観察しましょう

体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。ぐっすり眠れましたか？機嫌はいいですか？体温は何度ですか？食欲はありますか？下痢はしていませんか？頭やお腹、耳・目・喉など痛いところはありませんか？

こまめに水分補給をしましょう

ジュースではなく、脱水予防に塩分の入ったスポーツ飲料などを与えましょう。糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ちて食事が食べられなくなり、消化液がうすまって体力が低下してしまいます。また、利尿作用があるので、脱水の予防に適しません。

適度な外遊びをして暑さに慣れさせましょう

暑い日が続くと次第に慣れてきて、暑さに強くなります。日頃から汗をかき習慣を身につけると熱中症予防になります。

熱中症になってしまったら

- ① 涼しい所への避難 ② 脱衣と冷却 ③ 水分・塩分の補給 ④ 医療機関へ運ぶ



7月になると毎年、**手足口病**（手足と口の中に赤いポツポツができる）、**ヘルパンギーナ**（高熱、のどに水泡ができて痛い）や**夏風邪**が流行り始めます。手足口病の今年の傾向として、高熱を出すお子様が多いようです。体調の変化など注意して、高い熱や体に発疹などの症状があったらすぐに医療機関を受診しましょう。（手足口病やヘルパンギーナにかかった場合は**登園届**が必要です！！）

