

保健だより 7月



令和7年7月15日発行 社会福祉法人 恵愛学園
さくらぎ保育園

日に日に日差しが強くなり、暑い日が続いていますね。子ども達は汗をたくさんかくと、体力を消耗します。暑さで食欲が落ちたり睡眠不足になると体調を崩しやすくなります。たくさん食べ、しっかり休息をとりながら、体調の変化に気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症

子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症になると、吐き気や大量発汗などの症状から、重症になると生命に関わることもあります。



環境

- 気温や湿度が高い
- 風が強い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- 車の中
- エアコンがない
- 急に暑くなった
- ペビーカー(地面からの熱の戻り)



からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 持病がある人
- 低栄養状態
- 脱水状態(下痢など)
- 体調不良(寝不足など)



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給が自分でできない



熱中症を疑う症状

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- よびかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 高体温



重症

応急処置のポイント

意識状態が悪いときには、**救急車を呼んでください。**



冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう

扇風機などで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう

太い血管のあるところを冷やしましょう

- わきの下
- 首
- 太ももの付け根

家庭での事故(傷害)予防のポイント

こまめな水分補給(経口補水液やスポーツ飲料など)をこころがけましょう

日差しや地面からの熱から守りこまめに日陰・屋内で休憩しましょう

短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

長時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう

子どもの異変に敏感になりましょう

屋内では適切にクーラーを使用しましょう

日頃から暑さに慣れておきましょう

夏に多い感染症

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、症状出現時には受診するようにしましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と口の中の痛み、口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日ぐらいで解熱します。



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、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうしができ、発熱することもあります。食事はのど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。



スポーツ飲料は飲みすぎると、塩分・糖分の摂り過ぎになるのでご注意ください!!

水やお茶が最適です。お茶はカフェインを含まない麦茶が良いですよ!!



《園からのお願い》

- ・Tシャツは、通気性が良く、汗を吸い取りやすい生地物にしてください。スウェットの様な生地は熱がこもり暑いです。
- ・暑い日が続く、市内では食中毒警報が出ていますので、さくら・ひまわり組の主食は保冷バックに入れ、必ず保冷剤を入れて持参して頂きますようお願い致します。

