



ほけんだより 8月号



平成29年8月1日
榎島ひいらぎ保育園
園長 上平 伸也

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、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やげ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

- ①高い体温
 - ②赤い・熱い・乾いた皮膚
 - ③大量の汗(汗が出ないときもあります)
 - ④頭痛・めまい
 - ⑤吐き気
- 重症では意識障害・けいれんを起こす事があります

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で暑くなるので、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。



手足口病

先月のほけんだよりでお伝えしましたが、夏に乳幼児の間で流行するウイルス性の感染症で飛沫感染します。現在京都府全域で国が定める警報レベルを超過しています。手足・口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、背中やお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性の感染症のため抗生物質は無効です。発熱を伴うことがあります



口の中に水ほうが出ている間、痛みで食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。