

ほけんだより

令和8年 7月
わかたけこども園

いよいよ夏も本番です。暑さに負けず、元気にプール遊びや水遊びをする子ども達の姿が見られます。たくさん遊んで汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分を補給し、しっかり食べ、寝ることがとても大切です。体調管理をし、無理なくゆっくり過ごしましょう。



室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温とされています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



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、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。

流行性角結膜炎

目が腫れて充血し、普段より多く目やにや涙が出る。周囲の人への感染源となるので、タオルは共有しないようにする。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱する事もある。

夏に多い感染症

プール熱

プールで感染する事もあり高熱が3～5日程続く。
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る。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴。
症状が軽ければ1～4日程で解熱する。

