



ほけんだより 7月号



令和6年6月28日
しらゆり保育園
看護師 奈良

熱中症が心配な時期となりました。からだに熱さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。ふだんからの外遊びで体を鍛え、のどが渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

熱中症

熱中症の症状

顔が赤くほてる、めまい、吐き気、頭痛、体のだるさ、
筋肉痛や筋肉のけいれん、水分補給ができない、
唇が渇いている、顔色が悪く呼びかけに反応しない、など。

応急処置

- ① 風通しの良い日陰や、クーラーのある室内で休む
- ② 衣類を緩め、首や脇の下などを冷やす
- ③ 水分補給（意識がはっきりしない場合はしない）
- ④ 医療機関へ運ぶ（自力で水分補給できないときは、病院へ！！）

予防のポイント

- 熱のこもらない素材や薄い色の服を着たり、日光を遮る帽子などを身につけましょう。
- 水分は一度にたくさんではなく、コップ一杯程度をこまめに！
- 炎天下での遊びは、長時間にならないよう30分毎に木陰で休憩しましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで熱がさがります。



プール熱

高熱が3～5日くらい続き、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、口の中に水ほうができ、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。

プール前チェック

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳はでていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？

