



ほけんだより 7月号



令和7年6月30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。体が暑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、のどが潤いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

【熱中症の症状と対処】

	主な症状	対処方法
軽症	・意識ははっきりしている ・手足のしびれ ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	・涼しいところに避難し、衣服を緩める ・水分、塩分を補給する ・体温が高い場合は体を冷やす 症状が改善しないときは病院へ！
中等症	・吐き気や嘔吐 ・頭痛 ・意識がなんとなくおかしい ・反応がなんとなくおかしい	・積極的に体を冷やす - わきの下や足の付け根を冷やす ・すぐに医療機関を受診する 症状が悪化したときは救急車！
重症	・意識がない ・返事がおかしい ・大量の汗 ・まっすぐ歩けない ・体が熱い 	・直ちに救急車を要請 ※到着までの間は積極的に体を冷やす 保冷剤や冷えたペットボトルなどを使用して、太い血管の通る場所を冷やす。 

地面からの熱に注意！

子どもは、背が低いので地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。子どもは大人よりも高温な環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげてください。



【夏に多い感染症】

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、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。

プール熱

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、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。

