



8月

ほけんだより

平成30年8月1日 中央保育所

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、水分補給には、十分気を配りましょう。また、家族で出かける機会も多くなると思いますが、体調やケガに気をつけ、楽しい夏の思い出をつくって下さいね。

## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪

**炎天下で遊ばない**  
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**外と家との気温差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も日光から守りましょう。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返しでねつがこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



## 低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0,1,2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

### こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



### こんな時は救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### ① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服やボタンやベルトを外す。



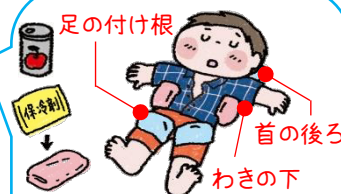
### ② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### ③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子をみながら。



- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

## 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようときは急ぎ病院へ。

### 症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

### ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。