



令和2年7月1日 中央保育所

セミも鳴き始め、暑い季節がやってきました。梅雨明け後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなければなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

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えます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない
日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。
ベビーカーは短時間で日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

外と家との温度差に注意
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。
子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

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。
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。



◎水筒の衛生について…

毎日、持参している水筒。「水が飲みたい!」と思った時にさっと飲むことができ、熱中症予防に便利です。しかし、すぐに洗わず放置するとカビが発生し、食中毒の原因となります。帰ったらすぐに洗って乾かし、週1回程度のつけおき消毒を行う等、しっかり管理をお願いします。



「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、服の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る。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、様子を見ながら。

- 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



注意!!

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



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、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、口の中に水ぼうしができ、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。周りの人への感染源になるので、タオルは共有しないようにしましょう。