



ほけんだより

令和3年7月1日 西保育所

梅雨明けはもう少し先ようですが、蒸し暑い日が続き、湿度も高く、熱中症が心配な時期となりました。梅雨明け後は暑い日が続くので、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。

水分補給 Q&A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口飲料水液が役立ちます。



毎朝の健康チェック

発熱や咳・鼻水などの症状で体調を崩す子が増えています。毎朝の健康チェックをお願いします。登所時に、担任に健康状態をお知らせください。

熱はありませんか？

顔色はよいですか？

鼻水や咳は出ていませんか？

機嫌はよいですか？

湿疹・発しんはないですか？

いつも通り食欲はありますか？

嘔吐・下痢はないですか？

小さい子ほど症状が悪化しやすいもの。
毎朝「見て」「触って」確認をお願いします。



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保水液などの飲み物を与えましょう。

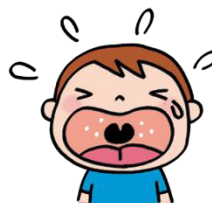


夏に多い感染症

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、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。



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。

