



# ほけんだより

令和7年7月1日 西保育所

日に日に日差しも強く暑い日が続き、これから本格的な夏がやってきます。子ども達は、元気に外遊びを楽しんでいますが、暑さで体力は消耗します。熱中症に気をつけ、水分補給、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### ① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む



#### ② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### ③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく

※夏季の水分補給の目安  
1日あたり体重×0.6～0.7L  
> 例：5kgの子供は3.5L～4.2L

## 日射病・熱射病に注意

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

## 予防のポイント♪

### 炎天下であそばない

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できるだけ避けましょう。

### 屋内外の温度差に注意

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。

### 服装にも暑さ対策を

風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

### 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熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 子どもを一人にしない

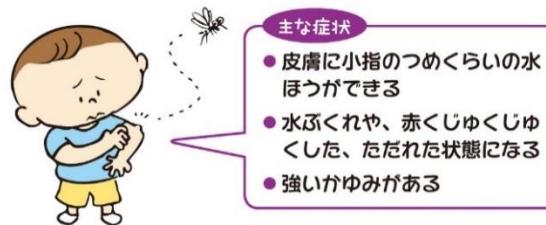
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### 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。

## とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿瘍疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水っぽができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



### 家庭での手当

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- おふろはシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあります。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってきてください



## ヒトメタニューモウイルスが流行っています

### 主な症状

風邪のような症状(発熱、咳、鼻水、喉の痛み、倦怠感)です。重症化すると、喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音)、呼吸困難、肺炎、細気管支炎になることがあります。特に乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため注意が必要です。

### 受診の目安：

- ・呼吸が苦しそうな場合(呼吸が速い、肩で息をしている、呼吸時に鎖骨や肋骨の間がへこむなど)
- ・水分をあまり取れない、尿が出ない、顔色が悪い、ぐったりしている場合
- ・2～3日経っても熱が下がらない場合
- ・症状が改善しない、または悪化する場合

※重症化した場合は、入院して点滴や酸素投与などの治療が必要になることがあります。