



# ほけんだより

令和8年6月30日 西保育所

梅雨も明け、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。夏の疲れが出てくる頃です。小さいお子さんほど体調の急変も考えられますので、早めの受診や病後の休養などを心がけていきましょう。そして、これからの季節は、プールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。予防や早めの対処で暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 台風接近時の安全対策

強風による事故やトラブルから子どもを守るため、ご家庭でも安全対策についてご確認ください。

「特別警報・暴風警報」が発令されている場合、保育所は休所となります。また、保育所の開所、閉所につきましては、防災無線、コドモン配信にて連絡をしますので、こまめな確認をお願いします。

- **不要不急の車移動は避ける**：冠水や突風による横転、飛来物の危険があります。台風時の車の運転には深刻なリスクが伴います。不要不急の外出(ドライブ)は避けましょう。
- **窓や玄関は締め切る**：風圧でガラスが割れるのを防ぐため、カーテンも閉め、窓の近くに近寄らせないでください。
- **ドアの指挟みに警戒**：突風で室内ドアや窓、網戸が猛烈な勢いで閉まり、指を挟む危険があるので注意が必要です。



## 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・吐き気などを伴います。
- 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て暑くなるので、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となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

