



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和8年7月6日(月)

梅雨が明け、暑い日が続いています。水分補給や休息をこまめに取り入れ体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外あそびをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病の総称です。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・・・

顔がほてる、体が熱くなる、めまい・立ちくらみ、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を疑ったら・・・

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分のを含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

予防のポイント・・・

- ・こまめな水分補給：のどの渇きを感じる前に、意識して水分を摂りましょう。
- ・出かける際は帽子をかぶり、通気性の良い衣服を選びましょう。
- ・暑さに体を慣らしましょう。
- ・炎天下での遊びや海やプールは、長時間を避け日陰で休息をとるようにしましょう。

車や家の中でも熱中症になります

エアコンを使用し、扇風機を併用して室温を適切に保ちましょう。特に車の中は、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。

安全計画

今月の安全計画は『台風災害対策』です。台風について安全指導を行います。避難訓練は【調理室からの出火】を想定して行います。

夏に多い感染症(夏風邪)

ヘルパンギーナ

突然の高熱と、のどの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴。

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、気になる症状が見られたらすぐに受信しましょう！！

プール熱(咽頭結膜熱) アデノウイルス

のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出る。扁桃炎や結膜炎の症状も出る。

流行性角結膜炎

目の充血、目やにが出る。タオルの共有はやめましょう。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に水ぼうがで、熱が出ることもある。

お家で休むときは・・・

- ＊脱水にならないように水分補給をしっかりしましょう。
- ＊夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

保育所での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装をお願いします。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りのついていない物、フードのついていない服にしてください。(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります。)ご協力をお願いします。サイズが小さいものは、汗で肌にくっつき着脱しにくいいため、サイズのチェックと名前の記入も併せてお願いします。

6月からヘルパンギーナの感染が数名見られます。落ち着いてきていますが、体調の変化に気をつけて見ていただき、何か変わったことや気になることがあれば、担任へお伝えください。