



# ほけんだより

令和3年8月1日  
両国・なかよし保育園  
看護師



長い梅雨があけ、猛暑日も増えてくると思います。外出などの際は特に熱中症にならないように注意し楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 8月の保健行事

幼児・0歳児健診：8月5日（木）10：00～

・もも組・すみれ組・ゆり組・ひまわり組は登園のご協力よろしくお願いします。

## 7月の感染症

RSウイルス	24名
突発性発疹	1名

## 熱中症について

熱中症とは、暑さによって体温調整がうまくできなくなり、様々な症状が現れる病気です。特に子どもは体温の調節機能が未発達であるため、自分で体調の変化に気づけないことから熱中症にかかりやすいと言われています。



### 症状

初期症状としては体温が普段より高い、ふらふらしている、顔がほてっている、腕や、足等の体の痛みを訴える。泣き声に元気がない、体がだるい。いくら汗を拭いても止まらない、または全く汗をかかない。汗をかかない状態が続くと特に危険です。おしっこが出なくなることもあります。オムツがぜんぜん濡れなくなったら注意が必要です。



### 対策

熱中症対策の基本は「速やかな体の冷却」と「水分、塩分補給による脱水状態の改善」です。運動をしている場合には、すぐに運動をやめ、涼しい風通しのよい場所へ移動しましょう。意識がしっかりしていれば水分の経口摂取は可能ですが、強い吐き気や、意識障害がある場合は点滴が必要となります。



### 予防

こまめな水分補給を行い、気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう。  
子どもは照り返しの影響を受けやすいので、こまめに日陰・室内で休息をとりましょう

## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクも糖分の高いものがけっこうあります。気をつけましょう。



## 帽子をかぶりましょう

1年のうちで5～9月は紫外線の多い時期です。外にでるときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子はつばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

