



ほけんだより

令和2年7月 若松保育園

看護師：荷川取 江莉

梅雨が明け本格的な夏がやってきました。

夏が続くこの時期、熱中症予防や暑さに負けない体をつくり元気に夏を乗り切りましょう！



夏の感染症に注意

以下の感染症はウイルス感染によって起こる病気です。

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、口の中の水疱・口内炎が特徴です。食事は喉越しが良い物を選びましょう。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱する事もあります。食事は喉越しが良い物を選びましょう。



流行性角結膜炎 ※登園停止

目が充血し腫れ、普段よりも多くの目やにや涙が出ます。感染力が強いのでタオルの共有は避けましょう。



咽頭結膜炎（プール熱）※登園停止

プールで感染する事もあり、高熱が3~5日くらい続きます。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。

熱中症に気をつけよう

子どもは体温調節が未熟なため温度変化を受けやすく、熱中症になっても訴えが乏しい事もあるため大人が気を配る必要があります。

熱中症の程度

- I度：めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛、こむら返り（応急処置）
- II度：頭痛、嘔吐、だるさ、集中力・判断力の低下（病院受診）
- III度：意識がない、けいれんなど（救急要請）



熱中症を防ぐためには…

1. こまめに水分補給をしましょう

子どもが欲しがらなくても、こまめに水分補給をしましょう。

2. 高温・多湿を避けましょう

- ・室温は25~28℃、湿度は60%以下を目安に調整しましょう。
- ・外出時は帽子や日傘を利用し直射日光を避けましょう。
- ・吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。



3. マスク着用時ははずしましょう。（厚生労働省・環境省）

原則として屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外し熱中症予防に努めましょう。

応急処置として…

1. 涼しい場所に寝かせましょう。

2. 体を冷やしましょう。

衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
（首のまわり・わきの下・太ももの付け根など）



3. 水分と塩分を補給する

イオン飲料を一口ずつ飲ませましょう。



自力で水が飲めない、ぐったりして意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

