



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、呼吸があらくなります。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、気温が高くなっ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。

熱中症を防ぐポイント

- ① 顔色や汗のかき方に気をつけましょう。
顔が赤く、ひどく汗をかいている時は深部体温がかなり上昇していると考えられます。
- ② 適切な水分補給をしましょう。
- ③ 日頃から暑さに慣れさせましょう。
- ④ 服装にも気をつけましょう。
風通しの良い速乾性の白シャツなど適切な服を選び、環境に応じて衣服の着脱ができるようにしましょう。
- ⑤ 帽子をかぶりましょう。
炎天下では、熱中症のリスクが高まります。日陰などで遊ぶなど工夫をしましょう。
- ⑥ 室内でも熱中症対策を怠らない！
高温・無風・高温の条件では、リスクが高まるので適度な冷房・扇風機の利用・水分補給などを心がけましょう。

★風邪による発熱・下痢や睡眠不足、朝食抜きなども熱中症のリスクになります。日頃から体調に注意して十分な睡眠そして朝ごはんをしっかり摂ることが元気に過ごすために大事です。

夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名の通り、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなで手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたが腫れる、涙や目やにが出る



ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれが出来、2～3日程で破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴
・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
・高い熱が数日続くことが多い

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。

その後、足のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- ・足のひらや足の裏にポツポツができる



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

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、汗が出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？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、正しい水分補給の方法を学ぶためのクイズです。正しい水分補給の方法は、こまめに水分補給をすることです。

ホクナリンテープ（気管支拡張剤）等貼付薬について

- ① テープには、必ず記名をしてから貼ってください。
 - ② 登園時にテープを貼っている場所をお知らせください。
 - ③ テープ貼付時は、水遊びやシャワーはできません。
- ※ 園でお預かりして貼ることはできません。
- ※ 貼付薬ははがれて床に落ちると、お友達が口に入れて誤飲に繋がる危険性があります。職員も剥がれたり、落ちたりしていないか確認をしますが、お子さまの誤嚥・誤飲等を防ぐためにもご協力を宜しくお願いします。

食育活動

今年度はプランターで茄子、枝豆、ピーマン、お花を育てています。さくらんぼ組の子たちにはプランターへの植え替えをお手伝いしてもらったり、じょうろでのお水あげを頑張ってもらっていますよ。たくさん収穫できるといいなと思います。お部屋ではにんじんのへたを利用して葉っぱを育てています。どんどん葉っぱが伸びてきて保育者も一緒になって「葉っぱ伸びてきた。すご～い！」と喜んでいます。野菜やお花を育てていく中で食べ物に興味を持ったり、優しい気持ちが育っていったら嬉しいなと思っています。



子どもたちの美味しそうに食べる姿を見るのはとてもうれしいことです。その一方で、野菜嫌いの子どもも少なくありません。野菜の形や色などの見た目や、初めて見るものは「きらい」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果です。家族やお友だちが、楽しい雰囲気、おいしそうに食べているのを見たり、触ったり、舐めたりして、徐々に食材に慣れていくことで、気持ちの変化が見られるようになります。子ども自身が「食べてみようかな」と思える状況を整えることが大切です。