



8月 ほけんだより



令和8年8月1日

ニキキックス

あいずみさかふじ保育園



子ども達は暑さの中でも、フール遊びやどろんこ遊びなど夏ならではの遊びを満喫して楽しんでいます。
お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱいいつくってきてください！

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に、体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体調にもよりますが、気温 32℃ 以上、湿度 60% 以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われています。特に子どもは、体温調節が未熟なため温度変化の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も一人で行えないため、容易にかかりやすいので注意が必要です！

熱中症の症状

- 顔のほてり、めまい、頭痛、吐き気
- 汗を大量にかく、もしくは汗を全くかかない
- 体温が高い、皮膚が熱い
- 筋肉のけいれん
- 意識障害



予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- なるべく日陰で遊び、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 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補水液などの飲み物を与えましょう。
- 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。

熱中症の対処法

- ★ 涼しい場所に寝かせる…日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。濡ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。
- ★ 水分をとる … 少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

かゆみのある湿しんは 「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！ 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ぼくたちのつめも、
忘れずに短く切ってね

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、汗が出せ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 のどが渴いたら飲む
- B のどが渴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。正しい答えは、Bの飲み方、Bの飲むなら、Bの飲むタイミングです。