

# ほけんだより 7月

令和7年7月1日  
ニチイキッズ  
北たみや保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さになれていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。温度・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなってきます。早寝早起きの習慣をつけ、こまめに水分補給を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心がけ、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

## 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、呼吸が荒くなります。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、大量に汗をかきます。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さげましょう。

### ～● 予防のポイント ●～

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 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。
- 目まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。

## 気をつけよう！夏にはやる病気

### ●ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ、1～4日で解熱します。



### ●手足口病

主に、手のひら、足の裏、口の中に水疱が出来、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。



### ●プール熱

高熱が3～5日くらい続き、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。食事は消化のよい物を食べましょう。



## 水遊び前チェック



今年も水遊びがはじまります！水遊びの前は必ず、お子さまのその日の健康状態をチェックしましょう！体調によっては、水遊びが出来ない場合があります。以下の症状のほかに、気になる症状がある場合はご相談ください。

### こんな時は水遊びができません!!

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水や咳が出ている。
- 下痢をしている。
- 目やにが多く、目が赤く充血している。
- 湿疹や皮膚に異常がある。
- 耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

