



ほけんだより



ニチキッズ
まつなわ西保育園

毎日、熱中症に関するニュースを耳にしない日がないくらいに、厳しい暑さが続いていますね。外遊びもおみずあそびの時ぐらいです。室内でも熱中症を起こす危険性があるので、こまめな水分補給をしています。また、ちょうどお迎えに来られる頃の玄関は西日が強く、まるでフライパンの上で焼かれていくかのように感じます。できる限りお待たせしないように心がけていますがお時間いただいていた時は何卒お許しください。

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。

- ★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。湿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。

▽感染症▽

アデノウイルスとは…

アデノウイルスは、乳幼児に多く見られる感染力の強いウイルスです。30～40度の高熱、強い喉の腫れ、目の充血や目やにが主な症状で、特効薬はなく対症療法が基本です。症状がひどい場合や水分が摂れない時は、早めに小児科を受診しましょう。

【主な症状】

アデノウイルスにはいくつかの型があり、型によって出やすい症状が異なります。

- ・咽頭結膜熱（プール熱）：39～40度の高熱が数日間続き、のどの痛みと目の充血・目やにが特徴です。
- ・胃腸炎：嘔吐や下痢、腹痛を引き起こします。
- ・呼吸器感染症：咳や鼻水が長引くことがあります。

【感染経路】

人から人へ感染します。感染力は大変強いです。咳や鼻水の飛沫で感染します。咽頭結膜熱のように結膜からウイルスが入り込んでくることもあります。ウイルスは便の中に排泄されるため便から感染することもあります。

【診断されたときは…】

登園届（保護者記入）が必要です。コドモン資料室からダウンロードできます。



蚊に刺されるとすごく腫れるのはなぜ？

蚊は、血液を吸う時に自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし腫れや痒みを起こします。ただ蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもは体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり反応も強くなります。そのため少し時間が経ってからすごく腫れてびっくりすることがあります。

【ひどい時は病院へ】

水ぶくれからばい菌が入ることもあります。ひどい時は早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

