



# ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 5年 6月 30日(金) 発行

## 子どもの熱中症予防

夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、大人よりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにして下さい。



### 子どもは熱中症になりやすい



熱中症とは、余分な熱が体外に排出されず体の中にもってしまいうために起きる病気です。重症になると、命を落とすこともあります。大人は暑いと感じると衣服を緩めたり、脱いだりします。そうすると露出した皮膚から熱が放出されていき体温を適切に保つことができます。

しかし、子どもは体温の調節機能が未熟です。また、自分から衣服の調節をすることがうまくできません。そのために、一緒にいる大人が子ども達のケアをする必要があります。

大人が暑いと感じている時は、子どもも同じです。もし顔を真っ赤にして、手足が熱くなっていれば、熱中症になりかけているかもしれない、と考えて対処して下さい。

#### 原因

- ・高い気温や温度
- ・体が熱さに慣れていない
- ・暑い場所で運動等をして体に熱が蓄積された
- ・体温調節機能が乱れて汗をかけなくなった
- ・寝不足や疲れがたまっている

## 熱中症の症状と対処について

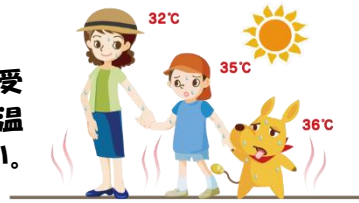
	主な症状	対処方法
軽度 (Ⅰ度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がはっきりある</li> <li>・手足がしびれる</li> <li>・大量の汗</li> <li>・筋肉のこむら返り</li> </ul>	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし水分・塩分を補給します。
中度 (Ⅱ度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吐き気がする・吐く</li> <li>・頭ががんがんする</li> <li>・意識がなんとなくおかしい</li> </ul>	すぐに医療機関を受診します。
重度 (Ⅲ度)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識がない</li> <li>・返事がおかしい</li> <li>・体がひきつる</li> </ul>	すぐに救急車を呼び、到着までの間積極的に冷却します。

体を冷やす場所



## 地面からの熱に注意

子どもは背が低いので大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。大人が暑く感じる時、子どもは大人よりも高温の環境にさらされているので、体調の変化に注意して下さい。



## 水分補給を行うタイミング



- ・保育園に登園した後
- ・外遊びの前
- ・屋内で運動を行う前後
- ・お昼寝の前
- ・トイレに行った後
- ・保育園が降園する前



## 子どもを車内に残さない

夏場は、車内の温度があっという間に上昇します。毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。昨年、園の送迎バスや自動車に残された子どもが亡くなる事故がありました。「眠ってて起こすのが可愛そうだから」「ちょっとの間だから」と子どもを車内に残すことは危険です。絶対に車内に子どもを放置しないで下さい。



## 夏に流行る感染症

### 代表的な感染症

- ・フール熱 (咽頭結膜炎) → 許可書が必要
- ・ヘルパンギーナ (喉の奥に小さい水泡疹)
- ・手足口病 (小さな水泡が口の中や手足にできる)
- ・とびひ (水泡が破れて膿が出る)



夏の3大風邪

ヘルパンギーナが全国的に流行しています。ヘルパンギーナは夏風邪の代名詞の一つで、手足口病の兄弟分です。発熱や口腔内の水泡ができるので痛くて食事が困難になる事があります。熱は2~3日で下がり、4日ほどすると少しずつ食事がとれるようになります。口内炎が治るには、1週間ほどかかります。

また、新型コロナウイルス感染症の「第9波が始まっている可能性」感染者の緩やかな増加傾向であると報道されています。感染症を予防する生活習慣、手洗い・うがい・咳エチケットなど対策をしていきましょう。また、シーズンを問わずインフルエンザの流行も油断ができません。体の調子がいつもと違うなと思う時には病院受診をお願いします。

## 保健の日

7月は夏の暑い日に出掛けるにはどのような事に気を付ければ良いのかをお話したいと思います。



6月の「歯の染め出し」の様子です。真っ赤に歯が染まった子は、鏡を見ながら一生懸命フラッシングしていました。