



8月保健だより

令和元年8月1日(木) 八千代保育園

先月は梅雨の影響もあり、子どもたちの楽しみのプール活動・水遊びがほとんど出来ず、気分もモヤモヤ・ジメジメする中…手足口病が大流行してしまいました。

『夏かぜ』の代表と言われるものには、手足口病のほかにもヘルパンギーナ、プール熱 流行性角結膜炎もあります。

また、発熱だけで特徴的な症状や所見がない「名前をつかない夏かぜ」も多く見られます。まだまだ注意が必要です。

加えて梅雨明け直後は暑い日が続く事が予想されます。熱中症にも注意していかなければいけません。

特に小さなお子さんは自分から症状を訴えてはくれません。体調の変化には十分に注意し関わっていきます。

ご家庭でも、ちょっとした体調の変化があれば、お知らせください。

今月もどうぞよろしくお願ひ致します。

8月の保健行事

日程	内容
8月 7日(水)	身体測定：全園児
8月 8日(木)	0歳児健康診断：内海園医

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、気温が高くなく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。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。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分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、病気でなければ白湯や麦茶で。電解質の入っている経口補水液などの飲み物も体調によって与えるのも良いかと思ひます。

