



# 保健だより 7月号

令和2年7月1日(水) 八千代保育園

梅雨入り前から暑い日が続いていますが、これからもますます暑い日が続くと思われます。コロナ禍でマスクの着用も言われますが、園では子ども達の安全を考え、子ども達のマスクの着用は不要としています。(2歳以下のマスク着用は不要とされています。)

しかしながら、コロナや熱中症、夏の感染症も気を付けなければなりません。引き続き、37.5℃以上の発熱や呼吸器症状、体調不良と思われる場合は、早めのご連絡をする事があります。又、解熱後24時間以上は十分な休息をして下さい。

園へお越しの際は、手洗いと保護者の方は必ずマスクの着用をお願いします。(手指消毒用のアルコールも用意がありますので、お使い下さい。)ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 7月の保健行事

日程	内容
7月 1日(水)	身体測定 : 全園児
7月 13日(月)	0歳児健康診断 : 内海園医

裏面もご覧下さい



## 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。

## 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分毎に日陰で休息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、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。



## 熱中症の対処

### 涼しい場所に寝かせる

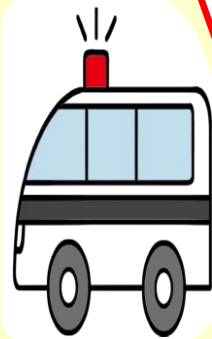


日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 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。



こんな症状が出たら  
医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。

## (ご参考までに) 何科を受診する???

急な発熱や事故…

思いもよらない急な症状に慌ててしまう事も。

救急車を呼ぶ時は、到着までの対処法も聞いておくと良いでしょう。

症状	診療科	症状	診療科
発熱	小児科	噛まれた傷	小児科、外科
嘔吐・下痢	小児科	ハチや毛虫に刺された	小児科
だるさ	小児科	やけど	外科、皮膚科 小児科
咳	小児科	頭を打った	脳外科、小児科
鼻水	耳鼻咽喉科、 小児科	耳鳴り、 聞こえが悪い	耳鼻咽喉科
発疹	小児科、皮膚科	くしゃみ、 鼻水	耳鼻咽喉科、 小児科
かゆみ、 水ぶくれ	皮膚科、小児科	骨折、ねんざ 脱臼	整形外科
縫合を 要する傷	外科、形成外科 整形外科	けいれん	小児科

緊急時以外であれば、日頃から見て頂いている、かかりつけ医に問い合わせると良いかと思います。

休診の場合などは、受診する病院へ看てもらえるか事前に電話すると、スムーズです。