

# ほけんだより

令和6年度 いぬかいこども園 第2号

毎日暑い日が続きますね。子どもたちはプール遊びや水遊びで汗を流し、夏を楽しんでいます。しかし、暑さで食欲がなくなり体力が消耗すると体調を崩しやすくなります。また、夜も寝つきが悪くなると疲れやすく、体調管理が出来ず病気に対する抵抗力も弱くなります。活動と休息のバランスを取り、いつもの生活を保つよう心掛けましょう。

## 低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

## 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

- ### 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ### 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
- ### 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れない。
- ### 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。