

# ほけんだより 7月号

令和3年7月1日  
南水元いろは保育園

梅雨が明ければ、夏もすぐそこですね。夏は、水遊びや外気温の高さにエネルギーを奪われ、体調を崩しやすい時期でもあります。3食しっかり食事を取り、早寝早起きを心がけ今月も元気に乗り越えましょう。熱中症が心配な時期でもありますので、喉が渇いてなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 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やるのが難しいため、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で暑くなるので、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。

## 水いぼ



ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種。タオルの共有や体の接触などで感染します。完治まで半年～1年半程かかり、治療が必要ない場合もあるが、医師と相談のうえ、いぼを取ったり、薬による治療を行うこともあります。

登園の制限はありませんが、水いぼがつぶれて出血していたり、ジュクジュクしている時は、絆創膏やガーゼで覆っていただくようお願い致します。

### 水遊び・プールで感染しやすい病気

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

#### 流行性角結膜炎（流行り目）

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。

