



ほけんだより

8月号



令和6年8月
南水元いろは保育園
看護師 中矢

猛暑が続いています。水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。熱中症やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

熱中症

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

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？

こ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、安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、気温車や家の中でも熱中症になります



～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、吸水性に優れた衣類を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水駅などの飲み物を与えましょう。

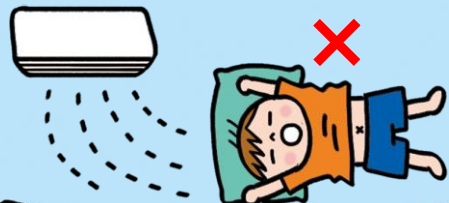
夏かぜ



子どもの場合は夏かぜの症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、喉の痛みや口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをこまめに行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



8月の予定

| | |
|-----|-------|
| 23日 | 身体測定 |
| 7日 | 0歳児検診 |