

# ほけんだより 8月号

令和5年8月1日 愛児園平川保育所

本格的な夏がやってきました。最近では毎日のように熱中症警戒アラートが発表されています。子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。



## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### ① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### ③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しづつ与えましょう。

- ・身体が熱い
- ・受け答えがおかしい
- ・痙攣している
- ・真っすぐ歩けない
- ・意識がない

こんな時はすぐに 119



9月に嘱託医の  
あゆかわ子どもクリニック  
鮎川先生による健康診断を  
予定しています



## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中には水ぶくれができる、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。



### 手足口病

最初に口の中にポツポツができる、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができる痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たりのよいもの少しづつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。