

# ほけんだより 7月号

令和6年6月28日  
石山くじら保育園

梅雨の合間に強い日差しが差し込み、夏の訪れを感じる季節となりました。食事や睡眠にはいつも以上に気を配り、元気に過ごせるようにしましょう。6月は県内に手足口病の感染が広がるなど、早くも夏風邪が流行しています。突然の高熱など、小さいお子様ほど体調の急変も考えられますので、早めの受診や病後の休養などを心掛けていきましょう。



## 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
- くったりしている

**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




## 汗をかきましょう

汗をかくことの一番の目的は体温調節です。汗をかくと、その水分が蒸発する時に、皮膚の表面から熱を奪って体温を下げます。暑い季節と切り離せない汗ですが、汗をかく力は2-3歳までの過ごし方で決まります。つまり、この時期までに適度に汗をかく生活を送ることで、発汗機能が完成するということです。冷房の効いた涼しい部屋で一日を過ごすことは避け、出来る範囲で、涼しい時間帯に外遊びをするなど、運動して汗を流すという生活を意識しましょう。

また、子どもは体は小さいですが、汗腺数は大人と変わらないため、汗腺の密度が高く、たくさん汗をかきます。汗をかいたら早目に拭いたり着替えたり、シャワーをするなどして皮膚を清潔に保ちましょう



## 気をつけよう！夏の感染症



### 手足口病

- ウイルス性の感染症
- 症状：水泡（手のひら、足の裏、口の中、お尻）、発熱
- 登園目安：解熱し、普段通りの食事ができるようになったら。
- 注意点：解熱後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないよう注意。



### ヘルパンギーナ

- ウイルス性の感染症
- 症状：突然の高熱、喉の痛み、口内炎、下痢、嘔吐
- 登園目安：解熱し、普段通りの食事ができるようになってから。
- 注意点：食事は喉越しの良い刺激の少ないものを。



### プール熱（咽頭結膜熱）

- アデノウイルスが原因で起こる感染症
- 症状：喉の痛み、目の充血、かゆみ、発熱、頭痛、食欲不振
- 登園目安：主な症状が全て消えた後、2日経過してから。
- 注意事項：タオルはわけて使用・洗濯を。

