



拡大予防の為、発熱の際の受診・休養にご協力ください。



～夏の病気に注意！～

今年は梅雨明けが遅く、7月の気温も上がりませんでした。プール遊びはお預け、毎日室内の時間が長かったので、子ども達も「早く外にでたい！」という気持ちだったと思います。さてここからが本格的な夏、気温は上がり日差しは強くなります。保育園では、熱中症予防のために水分をこまめに補給したり、直射日光を避けて帽子をかぶって活動する事などを心掛けています。今回は、夏の病気で気を付けたいことをピックアップしています。

熱中症に気をつけよう



熱中症とは？

湿度が高い事や外気温が高くなる事によって、体内の熱放散がうまくいかず体温調節機能が崩れたり、体内の水分やミネラルのバランスが崩れて起こる様々な症状をいいます。室内でも熱中症は起こり、すぐに症状が出る場合と、遅れて症状が出る場合があります。

症状：ぐったりしている、顔がほてっている。おしっこが出ない、機嫌が悪い。等
身体の暑さ（体熱感）、吐き気や嘔吐。時には40℃を超える発熱、意識がもうろうとし声をかけても返事をしないなど。汗をかき体内の水分やミネラル分が失われ、様々な症状が起こる。

乳幼児の熱中症対策

①暑さに負けない身体づくり

日常的に外での活動を意識し、バランスの良い食事と十分な休養を取りましょう。エアコンの空調では、室温が28℃程度「熱いと感じない」気温を保つことがよいでしょう。扇風機やサーキュレーターを持ち出で空気を循環させることも大切です。汗の量にもよりますが、室内では水や麦茶、外で活動しているときは水分とミネラル分を補給し、身体のバランスを保つことが大切です。

②暑さ対策をしよう

室内では、エアコンで気温を調節しましょう。睡眠中の温度管理も要注意です。外出時、ベビーカーは照り返しが強く、地面近くの気温はさらに高くなります。屋外では帽子、衣服、冷却グッズ、日よけを利用し外部からの体温調節も心掛けましょう。時には、空調の効いたところで休息を取ることも大切です。

※水遊びをしても、熱中症は起こります！

～これから本番！夏風邪について～

ヘルパンギーナ：突然の高熱で発症し、咽頭に多数の水疱ができるのが特徴です。喉の痛みのために、水分も取れず脱水症状を起こしやすいといわれます。



手足口病：37℃から38℃程度の急な発熱で始まり、手や足、口に発疹が現れます。一般的には赤い小さな発疹が多く、ウイルスの型によって発疹の経過は様々です。咽頭の発疹により、痛みが起こり食欲低下やよだれが増えるなどの症状が現れます。一般的には5歳以下子どもの病気ですが、大人にも感染します。



プール熱（咽頭結膜熱）：急な39℃～40℃の高熱で始まり、喉の症状や眼の充血などが見られます。アデノウイルスの感染によるもので、重症化すると肺炎を起こします。登園停止期間があるため、登園には医師の許可が必要です。

★保育園での熱中症対策★

- ・暑い時の外活動は水遊び（雨天は室内空調下で過ごします）
- ・日陰の利用/帽子の着用
- ・水遊び中の散水、冷水シャワー（打ち水）、熱中症アラームの汗甲
- ・水分補給
- ・熱中症指数（暑さ指数）の算出、指針との照らし合わせ
- ・子どもの体調と熱中症指数に合わせた活動時間の設定



③体のバランスを保つ

活動中は特に、小まめに水分補給を行います。同時に塩分の補給も行いましょう。スポーツドリンクやミネラル・塩分を補給できる補助食品を活用するのもいいでしょう。屋外では、30分毎に休憩と水分補給を行いましょう。室内と違い、スポーツドリンクやミネラルの補充タブレット等を用い、効果的な方法で水分補給を心がけましょう。適度に休息をとり、適度に身体の体温を下げ、過度な活動にならないよう配慮しましょう。

