



# ほけんだより 夏号

社会福祉法人 広済会  
湯沢乳児保育園  
令和6年7月発行

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。  
毎日に暑くなるこの季節は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと、体の調子を崩しやすくなります。適度な水分補給や休息をとりながら、楽しい夏を過ごしましょう。

## 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行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。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。



## 夏の感染症について

### 手足口病

- ウイルス性感染症(潜伏は3~6日)
- 症状: 水ぼうし性発疹(手のひら、足、口中、おしり、膝など)、発熱
- 登園目安: 発熱や口腔内の水ぼうし・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること



### ヘルパンギーナ

- ウイルス性の感染症(潜伏は3~6日)
- 症状: 突然の高熱、喉の痛み、口内炎、下痢、嘔吐
- 登園目安: 発熱や口腔内の水ぼうし・潰瘍の影響がなく普段の食事がとれていること



### プール熱

- アデノウイルスの感染症(潜伏は2~14日)
- 症状: 発熱、喉の痛み、目の充血・かゆみ、頭痛、食欲不振
- 登園目安: 発熱、充血等の主な症状が消失した後、2日を経過していること



## 水遊びが始まります

### \*水遊びをする時のお願い

体調が悪い時は必ず朝にお知らせ下さい。お薬を飲んでいたり、風邪や下痢等の症状がある時は水遊びをお休みします。

水いぼは、発疹の出ている部分を覆ったり、ラッシュガード等を着用して保護して下さい。



### 病後児保育室をご利用ください



湯沢乳児保育園には病後児保育室があります。今年度から利用料を1日500円に下げ、より利用しやすくなっております。お子さんの病気の回復期(治りかけ)にゆっくり過ごして体調を整えましょう。

\*「保育所における感染症対策ガイドライン」参照