



平成 29 年 8 月 1 日  
認定こども園  
橋本保育所

夏真っ盛りの今月、猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、お休みに遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 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、容易にかけやすいのです。  
**車や家の中でも熱中症になります**  
特に車中では、気温が高く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て暑くなるので、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。衣服は肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた綿のものを選びましょう。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。



## 7月の感染症情報(6/27~7/25)

- ・ヘルパンギーナ き2名 は1名  
れ1名
- ・溶連菌感染症 き1名

\*手足口病やとびひが流行しています。  
ひどい場合は自宅での保育や早めの受診をお願いします。  
また、連日の暑さで発熱、疲労感、食欲低下などの症状がある園児もいました。  
しっかり水分と睡眠をとりましょう。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手にを使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28 が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎしていないかどうかをチェックしましょう。

