

ほけんだより 7月号

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまうと。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。



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、呼吸があらくなります。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。

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。



気を付けたい夏風邪

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。うつりやすいので、家族みんなで手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



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

特徴

- ・38~40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたが腫れる、涙や目やにが出る

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれが出来、2~3日程で破れて潰瘍になって痛みます。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、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。

その後、てのひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。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

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- ・てのひらや足の裏にポツポツができる



湯水あそびチェック

今年も湯水あそびがはじまります！

保育所では、気温や水温などを見ながら、安全に配慮して遊びます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。朝、体調の悪い時は職員にお伝えください。子ども達が、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をお願いします。

こんなときは水あそびできません

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水や咳が出ている。下痢をしている。
- 爪が伸びている。
- 目やにが多く、目が赤く充血している。
- 湿疹など皮膚に異常がある。
- 耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。



「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など

湯水あそびの事前準備

- バッグ、水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友だちをひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

