



ほけんだより



暑い日が続き、熱中症が心配な時期となりました。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は注意が必要です。水分補給をしっかりと行い体調管理に気をつけながら、夏の暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。



3 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに行いましょう。



高温・多湿などの条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎには注意。設定温度は外気温-4℃を目安にしましょう。

4 室温管理

2 皮膚のケア

～低年齢ほど危険な熱中症～

0～2歳の頃は体温調節機能が未熟で、代謝も活発なため多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

I 度 軽症

- ☐ ぶらぶらしている
- ☐ 元気がなくぼんやりしている
- ☐ 止まらない大量の発汗
- ☐ やたらと飲みたがる
- ☐ 筋肉の痛みや硬直がある

直ちに応急処置を。
症状が治まらなければ
医療機関を受診。

II 度 中等症

- ☐ ぐったいして泣き声に力がない
- ☐ 嘔気・嘔吐
- ☐ 顔色不良
- ☐ 自力で飲めない
- ☐ 尿が出ない
- ☐ 体に触れると熱い(正常～40℃未満)

応急処置をして
すぐに医療機関へ。

III 度 重症

- ☐ 反応がおかしい、呼びかけに反応しない(意識がない)
- ☐ 全身のけいれん
- ☐ まっすぐ歩けない、立てない
- ☐ 大量の発汗 or 汗を全くかかない
- ☐ 皮膚が真っ赤で高体温(40℃以上)

至急119で
救急隊の要請を！

熱中症の応急処置

1. 涼しい場所で寝かせる
(足を高くするのも効果的)
2. 服を脱がせて裸にし、濡れタオルなどをかけて風を送り身体を冷やす

太い血管がある首周り・脇の下・足の付け根



3. 冷たい水や塩分を補給する
(自力で飲めない時や吐き気がある場合は無理に飲ませない)



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。感染力が強い
ため、受診をして医師の診断を受けましょう。どれも
特効薬はないため日頃から感染対策を行い、感染した
際にはしっかりと休息をとりましょう。

ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み、口の中
の水疱、口内炎が特徴。
症状が軽ければ1～4日
くらいで解熱。



プール熱(咽頭結膜熱)

プールで感染することもあり、高
熱が3～5日くらい続く。喉の痛
み、目の充血やかゆみなど結膜炎
のような症状も出る。



手足口病

手の平、足の裏、口の中等
に水疱ができ発熱すること
もあり。



流行性角結膜炎

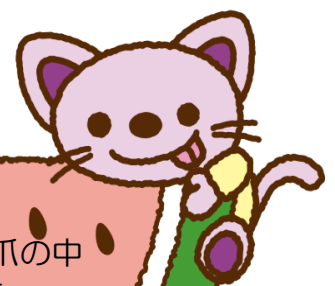
目が腫れ、充血し、普段よ
り目やにや涙が出る。周り
の人への感染源となるため
タオルは共有しない。



定期予防接種の受け忘れは ありませんか？



子どもがかかりやすい感染症には、かぜ程度から症状の重い
ものや後遺症が心配されるものもあります。それを予防する
ために、免疫をつくり感染症を防いだり、症状が軽く済むよ
うにしたりして子どもを守る助けとなるのが予防接種です。
母子健康手帳を確認し、受け忘れていたものは早めに接種し
ましょう。



おねがい

爪が伸びているとケガをしたり、爪の中
に汚れがたまったりします。

週末に爪が伸びているか確認し、伸び
ている場合には、お家で切っていただ
くようご協力をお願いします。