



ほけんだより



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていないため疲れがたまりやすくなります。食事や睡眠をしっかりとり体調を整えましょう！また、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取し、夏風邪や熱中症に気を付けて過ごしましょう！

令和7年 6月30日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 上間

低年齢ほど危険 熱中症



子どもの「おなかが痛い」
「きもちが悪い」の訴えは熱中症のサインかも？

こどもはボキャブラリーが不足しているのです、体調がわるいことや、喉が渴いたなどの確に訴えることができません。特に炎天下で遊んだ時は子どもの様子に変化がないかよく見ておきましょう！

熱中症の主なサイン

- ・頭痛を訴える ・嘔吐した、吐き気を訴える
- ・熱がでている ・寒気を訴える
- ・おしっこが普段より少ない
- ・唇や皮膚がカサカサしてい
- ・暑いのに汗をかいていない
- ・いつもより元気がない
- ・しんどそうにしている・ふらふらしている
- ・顔色が赤い、または青白い
- ・鼻出血 ・手足のしびれ



また腹痛や下痢の症状がでることもあります。
重症化する前に病院受診をすすめます。



夏に流行する感染症

夏に流行するウイルスは
高温と多湿が大好き



6月から乳幼児を中心に患者が増え始め、7~8月にピークになります。

手足口病

手の平・足底・足背に水泡性の湿疹ができ、口の中に口内炎ができます。熱は出ても高くないことが多いです。

治った後も比較的長い期間、便中にウイルスが排出されるので注意が必要です。



特効薬はなく、それぞれの症状に対する対症療法が中心となります。

ヘルパンギーナ

突発の発熱(38~40℃)。のどが赤く腫れ、水疱ができ、その水疱が破れて痛みを伴います。

のどの痛みや発熱で飲食がしづらくなります。食べれるときにはのどごしの良いものを準備してあげましょう。



アデノウイルス感染症 プール熱(咽頭結膜熱) はやり目(流行性角結膜炎)

プール熱:発熱、のどの痛み、結膜炎症状
はやり目:目の充血、目やに、流涙

プールの水を介して感染することがあります。学校感染症に指定されており、症状が消失してからも2日間は登園・登校はできません。



発熱やのどの痛みで飲食がしづらくなるので、脱水症状に注意しましょう。食欲がない時には子ども用のイオン飲料や経口補水液など、水分をこまめに摂るようにしましょう。