



# ほけんだより

## 8月号



令和4年8月  
遍照連島保育園  
遍照連島小規模保育園

今年は猛暑で、まだまだ暑い日が続いています。そんな中、元気いっぱい夏を過ごしている子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

### 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を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。



### 気になる虫刺され

子どもが蚊に刺されると、赤く腫れたり、水ぼうがができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。

☆蚊に刺されてしまったときの腫れを治すためのポイント

- ① **まずは洗い流す**  
虫に刺されるとその箇所に虫のばい菌がついているため、水で洗い流すことが大切です。
- ② **冷やす**  
冷やすと皮膚感覚が鈍るので、痒みが減ります。また、腫れが出にくくなります。目安としては、3~5分程度冷やします。
- ③ **かかせないようにする**  
かゆみどめの薬を塗ったりしますが顔や手など口や目に入る危険性があるときは、使用しないでください。

#### ☆とびひ（伝染性膿痂疹）

細菌が皮膚に感染して水ぶくれ（水泡）やかさぶた（痂皮）ができ、それが広がっていく病気です。

とびひは、早いうちに正しく治療を行えば、症状が広がるのを抑え、短期間で治すことができます。とびひかな？と思ったら、**すぐに皮膚科か小児科を受診**しましょう。

予防としては、①**爪を短く切る**（爪がのびていたら、皮膚を傷つけてしまい、そこへとびひが広がるため）②**スキンケア**

（汗や汚れをそのままにしておくと、細菌が増殖してしまうため）