

# ほけんだより ~ラポール~ 7月号 るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

今年は例年より早い梅雨入りとなり、6月は湿度が高く、曇り空の日が多い月でした。市内では様々なウイルス性の感染症や胃腸炎、発熱等の体調不良による欠席が多くみられました。園内での感染拡大防止のためにも登園前にはお子さんの健康チェックをし、いつもと様子が違う時は無理をせず様子を見たり、病院を受診したりしていただきますようお願いいたします。

7月に入ると、いよいよ本格的な夏がやってきます！十分な睡眠と栄養、規則正しい生活で暑さに負けない体づくりをしておきましょう。

## 低年齢ほど危険な 熱中症

体温調節の機能が未熟、温度変化の影響を受けやすい、衣服の着脱や水分補給も自分からすすんで行うことが難しい…そのため、子どもは大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。

### 熱中症の症状

- 顔が赤くほてる、吐き気、頭痛、めまい、体がだるい、筋肉痛や筋肉のけいれん、唇がかさかさしている、など



### こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

### 予防のポイント

- \* 風通しの良い素材や薄い色の衣服を選ぶようにし、外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- \* 水分は一度に大量ではなく、コップ1杯程度をこまめに摂るようにしましょう。
- \* 炎天下の遊びはできるだけ避け、遊ぶときは30分ごとに日陰で休憩を取るようにしましょう。
- \* 室内でも、高温・無風・高湿の条件下は危険です。適度な冷房・扇風機の利用・水分補給などを心がけましょう。



発熱や下痢、睡眠不足、朝食抜きなども熱中症のリスクに・・・

十分な睡眠と朝ごはんをしっかり摂ることが大切です！

## 夏場に注意！

## 子どもに多い皮膚トラブル

夏に多く見られる皮膚トラブル。症状や対処法について確認しておきましょう。

### とびひ

虫さされやあせも、湿疹等をかきむしった傷やすり傷に細菌が感染しておこります。「傷がジクジクしている」「なかなか傷が治らない」がとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぶくれができ、そこをかいた手で他の所をかくとどんどん広がります。

### 《対処法》

- 患部をガーゼでおおきましょう。お風呂では石けんの泡でていねいに洗い、シャワーでしっかり洗い流して清潔にします。
- ひどくならないうちに一度、医療機関を受診しておきましょう。



### あせも

背中やひじの内側、首などに白や赤色の発疹ができます。汗が出てくる汗腺が皮脂や汚れで詰まり、炎症をおこしたものです。

### 《対処法》

- 汗をかいたらこまめにやさしくふく、着替える、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔にしましょう。

### 虫さされ

子どもの虫さされは大人よりも症状がひどく、長引きやすいのが特徴です。かきこわすととびひの原因に。

### 《対処法》

- 石けんで患部をよく洗い、虫さされやかゆみ止めの薬を塗りましょう。
- 患部を冷やすとかゆみが軽減されます。



つめが伸びていませんか??

1週間に1回はチェックを!!