



ほけんだより

8月号



令和2年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

湿度の高い蒸し暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、お盆等の長期の休みには遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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

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。

予防とケアのポイント

- 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て暑くなるので、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。

あせもと虫刺されと とびひ

あせも・・・汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。

虫刺され・・・蚊や蜂やブヨ等に刺されると赤く腫れ、腫れ具合もは様々ですが、かゆくてかきむしったりして小さいお子さんは機嫌が悪くなったりします。

とびひ(伝染性膿痂疹)・・・痒くて皮膚をかきむしったりするとただれて水膨れになったりかさぶたになったりします。傷口をさわった手でほかの場所に触れると感染が広がります。状態がひどい場合は医療機関を受診しましょう。**患部が他の園児に触れないようにガーゼ等で覆った状態で登園をお願いします。感染防止にご協力、ご理解くださるようお願いいたします。**

新型コロナ肺炎感染拡大防止

熱が出たら...

どうする!?

主治医に電話をして、
受診できるか聞きます

できる場合

できない場合

受診します

どうすればいいか
指示を仰ぎます