

# ほけんだより 7月号

暑くジメジメした日が増えてきていますが、こどもたちは夢中になって遊んでいます。蒸し暑さや、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康で楽しく過ごせるよう睡眠や食事、皮膚の清潔に気を付けてあげたいですね。たくさん遊んだ後はおうちでゆっくり過ごして疲れをとるようにしましょう。

## 熱中症

だんだんと暑い日が増えてきました。熱中症は大人よりも体温調節機能が十分に発達していない乳幼児がかかりやすいといわれています。

### 症状



頭痛  
だるさ

めまい

吐き気

顔のほてり  
体温が高い

大量に汗をかく  
またはかかない

筋肉痛やこむら返り



### こんな時はすぐ救急車を！

- 39℃以上の発熱がある
- 唇や爪、皮膚が青紫色になっている
- けいれんを起こしている
- 水分をとれない、とつても吐いてしまう
- 意識がない

### 対策

- ① 水分をこまめにとりましょう。
- ② 帽子などを身につけ、熱や日差しから守りましょう。
- ③ ベビーカーを使用する際には地面からの熱に気を付けましょう。車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。
- ④ 高温多湿の室内にも注意しましょう。室温は25～28℃、湿度は60%以下が目安です。
- ⑤ 子どもの様子がおかしくないか気かけましょう。



### 応急処置

- ① 涼しい場所に移動しましょう。
- ② 衣服を脱がし、身体を冷やしましょう。  
(濡れタオルで拭いたり、首や脇の下を冷やす。)
- ③ 飲めるようなら塩分や水分(麦茶・水・イオン水など)の補給をすすめましょう。



### 水いぼって？

#### ●水いぼってなに？

伝染性軟属腫ウイルスが原因でできるいぼで、お腹や肘、脇の下などにできて広がります。

#### ●うつるの？

いぼがつぶれて中の液がつくとうつります。身体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

#### ●登園やプールは？

登園の制限はありません。じゅくじゅくしているときやつぶれそうなときは絆創膏で覆い、プールの時は肌の隠れるラッシュガードの着用をお願いします。

#### ●治療法は？

半年～1年半ほどで自然に治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かき壊してしまうような場合は受診しましょう。