



保健だより

2022年 7月 認定こども園大津保育園 46-5811

梅雨が終わると本格的な夏がやってきて熱中症が心配な時期になりました。

熱中症に対する正しい知識を身に付け暑い夏に対応していきましょう。

熱中症に注意

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きることが原因です。

子供は体温調節がうまくいかず温度変化の影響を受けやすく衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすくなります。

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。

* 予防のポイント *

- ・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。
- ・散歩はできるだけ短時間で。(午前10時～午後2時の間、30分ほどで切り上げる)
- ・30分を目安にこまめな水分補給をしましょう。
- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。(つばの広い帽子がより効果的)

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので必ず受診し医師の診断を受けましょう。

・手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ発熱することもあります。

食事は喉越しのよいものを食べましょう。

・ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。

症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

・プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

内科検診、歯科検診を行いました

順番を待つ時間はとても静かに待つことができました。順番が近づいてくるとドキドキして泣き出してしまう子もいましたが、みんな頑張って受けることができました！



歯科検診の結果

つくし	たんぽぽ	ちゅうりっぷ	ひまわり	すみれ	ゆり
0人	0人	4人	4人	13人	14人

虫歯が見つかったお子さんは歯科への受診をお願いしています。

虫歯がなかった子もまだまだ自分ではきれいに歯磨きができないので仕上げ磨きをしてあげてください。また、かかりつけ歯科を持ち定期的に検診を受け虫歯を予防しましょう。



厚生労働省のマスクに関する詳しいリーフレットはこちらからご覧ください