

いよいよ夏本番ですね！暑さに負けず、元気にプール遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。子どもたちは、暑さの中でも夢中で遊ぶので、水分補給や休憩を取るなど体調には十分気を配りましょう。

また、新型コロナウイルスの感染も依然として注意が必要な状況です。すでに感染予防対策については周知していることとは思いますが、ご家庭でも改めて感染予防対策について見直してみましょう。

●熱中症●

人間は、暑いときは体から汗をだすことで体内の熱を外に放出して、体温が上がりすぎるのを防いでいますが、体内での水分や塩分が足りなくなると、体は脱水状態に陥ります。

子どもは体温調整がうまくできず、さらに大人に比べて体の水分の出入りが多く、脱水症になりやすいので特に注意が必要です。

のどの渴きを感じると、熱中症の一手手前……。普段の生活から気を付けていくことが大切です！！

起こしやすい条件

- ・高温多湿（室内も要注意）
- ・梅雨明け、急な気温上昇
- ・風が弱く、日差しが強い日
- ・体調が悪い時
- ・あまり動かない、体力がない
- ・暑さに慣れていない

子どもの症状

- ・めまい
- ・顔が赤い
- ・筋肉痛
- ・暑いのに汗が出ない
- ・頭痛、吐き気、おう吐
- ・ぐったりしている

さらにひどくなると…

- （※重症です！）
- ・急激な熱（40～42℃）
- ・けいれん ・不規則な呼吸
- ・呼びかけに反応しない、返事がおかしい

* 予防のポイント *

- 暑さを避ける → 室内の温度・湿度も大切！ 外遊びの時間帯／日陰を利用
- 服装を工夫 → 通気性の良い服、襟元に余裕のある服、黒色の服は避ける
- こまめな水分補給 → 活動前後に！喉が渇いていなくてもこまめに摂取！（すごく大切です）
- 急に暑くなった日は注意 → 体に負担が大きくなり熱中症になりやすいです。
- 暑さに備えたからだ作り → 日頃から適度な外遊び！
- 日頃からの健康観察 → 登園前にお子さんの全身状態を今一度、観察をお願いします(´▽`)

夏に多い感染症

●ヘルパンギーナ●

突然の高熱とのどの痛み、口蓋垂（のどちんこ）にできる水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日ほどで解熱します。

●流行性角結膜炎●

目が腫れ、充血し、普段より多くめやにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルの共有などは避けられます。

●プール熱●

プールで感染することもあり、高熱が3～5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみがあります。

●手足口病●

手のひら・足の裏・口の中に水泡ができ、発熱することもあります。

※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、必ず受診して医師の診断を受けましょう！