



2025年7月31日

ミアヘルサ保育園

ゆらりん白金

看護師:小島

8月ほけんだより

猛暑の夏が続いています。子どもたちは、夢中になって遊びます。水分補給と休息をしっかり取るようにしましょう。暑いとつい冷たいものばかりを食べてしまいがちです。食欲が落ちやすいので、朝ごはんはしっかりと取る習慣をつけていきましょう。

8月の保健行事予定

- 4日(月) 9:30~
3・4・5歳児の身体測定
14:45~
0・1・2歳児の園医健診
- 5日(火) 9:30~
0・1・2歳児の身体測定
- 25日(月) 14:45~0歳児園医健診
保健指導は、鼻の話

園での感染症

新型コロナウイルス感染症:1名

地域での感染症は、水痘、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナの発生がみられます。園では、診断はなく、単発に発熱の病欠がみられます。鼻汁、咳、微熱などを繰り返す様子が見られたら長引かないように受診や家での休養をとりましょう。

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

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。



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。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 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で暑くなるので、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、水や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。

