



# ほけんだより 7月

看護部 担当 塚本

令和4年

7月



☆今月の目標☆  
暑さに負けない体を作ろう

つめは短く切ってください!



7月7日は七夕です。子どもたちの願い事が叶いますように。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、熱中症や夏風邪に負けない体を作るため食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

#### 気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

#### 湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

#### 水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

#### 急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### 2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



### 3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### 4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

## ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2〜3日ほどで破れて潰瘍かいようになって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。

## 気をつけたい 夏風邪

### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返りにくく、長引きません。

