



# ほけんだより

第402号 令和3年8月1日 八王子市立石川保育園

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。小さい子どもたちは、汗をかいただけでも体力が消耗します。暑さで食欲がおちたり睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなります。遊びと休息のバランスをとり、いつも通りの生活リズムを保つように心がけましょう。



## 8月7日は鼻の日



鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に入るのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどにつながっているため、鼻水や鼻詰まりを放置すると中耳炎やのどの炎症などを起こしてしまいますので、症状が長引くような時は受診しましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病・熱射病の総称です。日射病は、外で直射日光に当たるのが原因で、熱射病は、気温の高い室内に長時間居ることが原因で起こります。

### 熱中症の症状

- ・日射病...顔が赤く、呼吸が荒くなる、皮膚が熱く、体温が上がっても汗が出ない、めまい・頭痛・吐き気などがあります。
- ・熱射病...顔が青白く、大量の汗をかく、皮膚は冷たく、めまい・吐き気があります。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

体温調節がうまくできない、温度変化に影響を受けやすい、衣服の調整や水分補給がひとりでできない等で容易になりやすいと言われています。車や家の中でも熱中症になり、特に車中は高温になるので絶対一人にしないようにしましょう。

### 予防のポイント

- 外出時は帽子をかぶりましょう。ベビーカーも照り返しの暑さがあるので、短時間で切り上げましょう。
- 海や屋外プールでは、30分ごとに日陰で休息をとりましょう。
- 衣服は、吸湿性・吸水性に優れたものを選びましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。

## 今月の保健目標

十分な休息と水分補給をしながら  
元気にすごしましょう



## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症です。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、登園前に受診しましょう。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛がります。(乳児はミルクが飲めない程)



### プール熱

(咽頭結膜熱)  
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状があります。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱がでることもあります。



## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染し「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもった水泡ができ、強いかゆみができます。かき壊して、水泡が破れて体液が付くとどんどん広がってしまいます。水泡ができたら、ガーゼで覆い受診しましょう

ほくたちのつめも、  
忘れずに短く切ってね



を上手に使って

# クーラー

## 快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外は猛烈な暑さで、室内は冷え冷え…。そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく

