



【今月のテーマ】 **暑い時期を、楽しく乗り切ろう！！**

今年は梅雨が短く、あっという間に夏がやってきました。夏を楽しく過ごす準備はできていますか？
子どもは体温調節が未熟であること、また地面からの照り返しを受けやすいことから体調を崩しやすいです。不調を訴えることも難しいので、周りの大人がよく注意をしてあげてください。

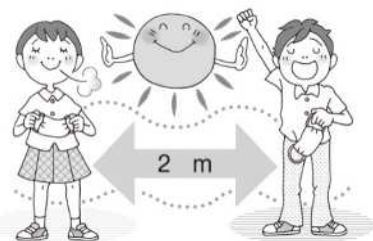
熱中症予防を！！ 外出や水遊びをする時は、暑さ指数（環境省）を参考にしましょう

水分補給は喉が渇く前に     塩分補給も一緒に

湿度が高い時も要注意     規則正しい生活を

室内にいても要注意 **涼しい服装** **日陰を利用** **日傘・帽子** **水分・塩分補給** **マスク熱中症にも注意**

マスク熱中症って・・・！？





マスクを着けていると、マスクの中で熱がこもり熱中症になりやすくなります。
マスクを着用する場合は、子どもの体調に十分注意しましょう。

屋外（人と2m以上離れている）ではマスクを外す、近距離（2m以内）で会話する時はマスクを着用など、上手にマスクの着脱をしましょう。

夏の肌トラブルを予防しよう！！

暑い季節は肌の露出が増える季節です。虫刺されや日焼けなどで肌のトラブルが起こりやすくなります。予防やトラブル後の対応を学びましょう。



	原因	予防	対策
日焼け	太陽の光に紫外線が含まれ、長時間浴びると皮膚が赤くなる、ひどい時は水泡になる やけどと同じ	日陰で遊ぶ、帽子・日傘を使用 日焼け止めを使う	日焼けした場所を冷やす 保湿をする
あせも	ひじや首のまわりなど汗がたまりやすい場所、汗腺（汗の出口）が詰まって起こる	汗をこまめに拭く 風通しのよい素材の服を着る	汗を流し、清潔に保つ 化膿している時は受診
虫刺され	蚊・ブヨ・蜂・毛虫に刺され、炎症を起こす  	肌の露出をさける 虫よけ対策をする 黒い物を着用しない においのあるものを身に着けない	針や毛がある時は抜く （抜けない時は無理に抜かない） 流水で洗う、腫れがひどい時は受診
とびひ	虫刺されの後などにかき過ぎると、浸出液が他の場所に付き、感染を起こす	虫刺され対策 爪を短くする、皮膚の保湿	せっけんで優しく洗い、しっかり流す ひどい時は受診
手足口病	唾液や便から感染する 手のひら・足の裏・口の中・おしり周りに水泡がで き、口の中は痛みを伴うことが多い	オムツ交換やトイレ後の手洗いをしっかりする コップやタオルの共有を避ける	口当たりの良い食事にする 症状が長引く、食事や水分が摂れない時は受診
蜂窩織炎 (ほうかしきえん)	傷や虫刺されの後、細菌が入り炎症を起こす 熱を持ち、赤く腫れあがり、痛みを伴う	虫刺され対策 皮膚の清潔を保つ	洗い流し、冷やす 症状が続く時は受診



【参考文献】 厚生労働省：熱中症、熱中症×コロナ感染防止、子どものマスク着用について、屋外・屋内でのマスク着用について、保育所における感染症対策ガイドライン
環境省：熱中症予防情報サイト、暑さ指数 https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php、熱中症警戒アラート 熱中症×コロナ感染防止
文部科学省：子どものマスク着用について 気象庁：紫外線対策 日本学校保健研修社「健」 幼保総合支援室：保育所保健のしおり