



【今月のテーマ】 暑い夏を、健康的に楽しく過ごそう！！

じめじめとした梅雨が明け、今年も暑い夏がやってきました。暑い日々が続くと食欲が落ちたり、夜更かしがちになったりと体調が崩れやすくなります。どろんこ遊びや水遊びなどの遊びを楽しみながら、水分補給や十分な休息を心掛け、感染症や熱中症などの対策をし、健康的に楽しく夏を過ごしましょう。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		



熱中症の予防法

- 熱がこもらないように帽子は時々外す
- こまめに休憩をとる
- 涼しい午前中に外遊びをする
- のどの渇きがなくても、こまめに水分補給する

子どもの特徴

- 身長が低く、地熱の影響を大人より受けやすい
- 温度調節能力がまだ十分に発達していない
- 暑いと感じていても自分で衣服の調節をすることが難しい

そのため、周囲の大人がしっかりと子どもの様子を普段と違いがないか観察することが大切です。