



ほけんだより7月号

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。体が暑さに慣れていない時期は屋外だけでなく、高温多湿の室内でも熱中症の注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、この夏を楽しく安全に過ごしましょう。

夏を健康に過ごしましょう！

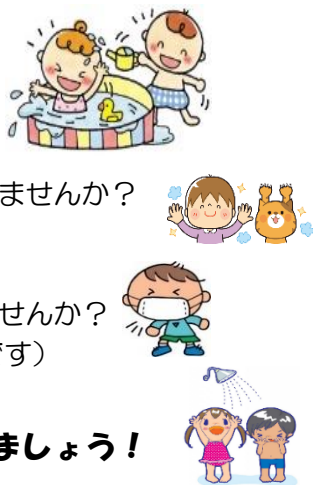
水遊びなどが始まります

水遊びなどの効果

- ☆ 水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に上手に適応できるようになり、感染症に対する抵抗力が高まります。
- ☆ 水で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が高まり、丈夫な体がつくれます。

水遊びなどをする前に確認しましょう

- 昨夜はぐっすり眠りましたか？
- 朝ごはんは、しっかり食べましたか？
- 手足の爪は、短く切ってありますか？
- 下痢、発熱・咳・鼻水などの症状は、ありませんか？
- 耳掃除は、しましたか？
- 薬は、飲んでいませんか？
- 目・耳・皮膚などの病気の治療はしていませんか？
(通院中のお子さんは、医師の許可が必要です)



※ 水遊びなどのあとは、
シャワー、うがい、顔を洗いましょう！

* 保育園 感染症情報 * (過去3年間 7月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

年	①	②	③
平成30年	溶連菌感染症	ヘルパンギーナ	アデノウイルス
令和元年	手足口病	RSウイルス	ヘルパンギーナ
令和2年	突発性発疹	溶連菌感染症	伝染性膿痂疹(とびひ)

※ 手足口病は1年ごとに流行する傾向がみられます。



令和3年7月1日
富山市こども保育課

熱中症に気をつけましょう！

- ★子どもは大人より暑さに弱い：乳幼児は汗をかく機能が未熟なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。
- ★子どもは自分で予防策がとれない：乳幼児は自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの対策を十分にできません。また、遊びに熱中すると「暑い」ということも忘れてしまいます。
- ★照り返しの影響を受けやすい：子どもの身長は低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。気温は、大人の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあるというデータがあります。
- ★マスクの着用：マスクは熱がこもったり、顔色が見えなくなるなど熱中症の危険があります。気温や湿度が高い時には、マスクは着用せず、距離を保って遊びましょう。



熱中症予防のポイント！

熱中症の発生は7~8月がピーク！

☆子どもの異変に敏感になりましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている時は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

☆水分をこまめに飲ませましょう

のどが渇く前にこまめに飲むことが大切です。水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく取り入れましょう。

☆意識的に涼しい服を着せるようにしましょう



熱中症の応急処置

涼しい場所に移動し、寝かせます



服を緩め、保冷剤やタオルで首・脇の下・太もものつけね等太い血管の部分を冷やします。



飲めるようであれば、水分や経口補水液をこまめに取らせましょう。

