



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付けながら、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、心臓や肺の機能が上がり、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
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)
令和3年	アデノウイルス (プール熱・流行性角結膜炎)	RSウイルス	溶連菌感染症

※ 手足口病は一般に夏季に増加し、例年7月下旬ごろに流行のピークを迎えます。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症の発生は7~8月がピーク！

★子どもは大人より暑さに弱い

乳幼児は汗をかき機能が未熟なため、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！

☆子どもの異変に敏感にいきましょう

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

スキンケアについて正しく知りましょう 東京都健康安全研究センター 企画調整部健康危機管理情報課より

皮膚には、外からの細菌や刺激物などが体の中に入るのを防ぎ働く(バリア機能)があります。荒れた皮膚からダニ、ほこり、カビ、汗、花粉、食べ物、よだれなどが体の中に入ると炎症を起こし、湿疹やかゆみを引き起こすことがあります。

★皮膚を清潔に保ちましょう



★保湿剤を塗りましょう 赤ちゃんの全身を塗るには**小さじ1杯程度**が目安です。



身体を洗うときには石鹸できめ細かい泡を作り洗います。

石鹸の洗い残しがあると肌が荒れる原因になるため、しっかりすすぎます。

タオルで体を洗うときは、こすらずに包み込むように拭きます