



# Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。プールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。予防や対処法などで暑い夏を健康的に乗り切りましょう。また、暑さに負けず元気に過ごす子どもたちも、身体は意外と疲れています。おうちではゆっくりと過ごせるようご配慮ください。

## 低年齢ほど危険な熱中症

強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。特に低年齢になるほど、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要！こまめな水分補給を！

### △こんな様子が見られたら……急いで病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている。
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が悪い、または蒼白い
- だっこをすると身体が火照っている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

### 🚑 こんなときは救急車を！

- ・39℃以上の熱がある
- ・けいれんしている
- ・意識がない
- ・水を全く飲まない

### 予防のポイント

- 日中は帽子を被って外出しましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 海などの水辺でも、30分毎に休息をとるようにしましょう。
- 太い血管が通っている場所をこまめに冷やしてあげましょう

## 気をつけよう！夏に流行る病気！

ウイルス感染によって起こる夏に多い病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### 三大夏風邪ごとの症状

手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱
<ul style="list-style-type: none"> <li>・手や足、口の中に水疱性の発疹</li> <li>・熱が出ることも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突然の高熱</li> <li>・のど周辺に水ぶくれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高熱が数日続く</li> <li>・目の充血や目やに</li> </ul>

### 応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



水をかけて、うちわ等でおおぐことでも体を冷やすことができます。

### 病児保育室から

- 保育園では抗生剤など継続して飲むお薬をお預かりできません。お薬を服用する必要がある場合は病児保育をご利用ください
- 夏風が流行りました。溶連菌などの病気もまだまだ油断できません。体調不良の場合は病児保育をご活用ください