

大野保育園保健だより 8月号

令和7年8月5日

文責:町田 幸代

本格的な夏がやってきました。子供たちは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。その為大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。また、『あせも』や『とびひ』などの皮膚トラブルも増えてくる時期です。暑さ対策と同時に、皮膚トラブルの対策もしっかりと行っていきましょう。

7月の感染者情報

※現在有明保健所管内で、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナ、風邪が流行しています。感染対策をしっかりと行いましょう。

- アデノウイルス…1人 ●突発性発疹…3人 ●ヘルパンギーナ…1人 ●水ぼうそう…7人 ●気管支炎…1人
- とびひ…1人 ●胃腸炎…4人 ●発熱…26人 ●下痢…4人 ●嘔吐…5人 ●風邪(咳、鼻水含む)…16人

熱中症について



夏になると気になるのが熱中症ですね。症状と対策を知って、しっかりと予防していきましょう。

症状

顔がほてる、体が熱くなる、吐き気・嘔吐、気分不良、意識障害、けいれん等

熱中症を防ぐ4つのポイント

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は屋外での活動を控えましょう。

②水分補給は前もって行う

小さな子供は「のどが渴いた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③暑さに体を慣らす

暑いからと言って外に出ないと、体が熱さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに体を慣らしておきましょう。

④無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時はもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。

熱中症を疑ったら…

涼しい所へ移動し、衣服を緩めて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。症状が治まらない場合は病院を受診しましょう。

夏の肌トラブル

虫刺されやあせも、とびひ等の皮膚トラブルも増えてきました。対策を是非参考にしてください。

蚊

に刺されたとき

- 1 刺されたところを水で洗い流します。



- 2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

あせも

ができたとき

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。

とびひ

ができたとき

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。