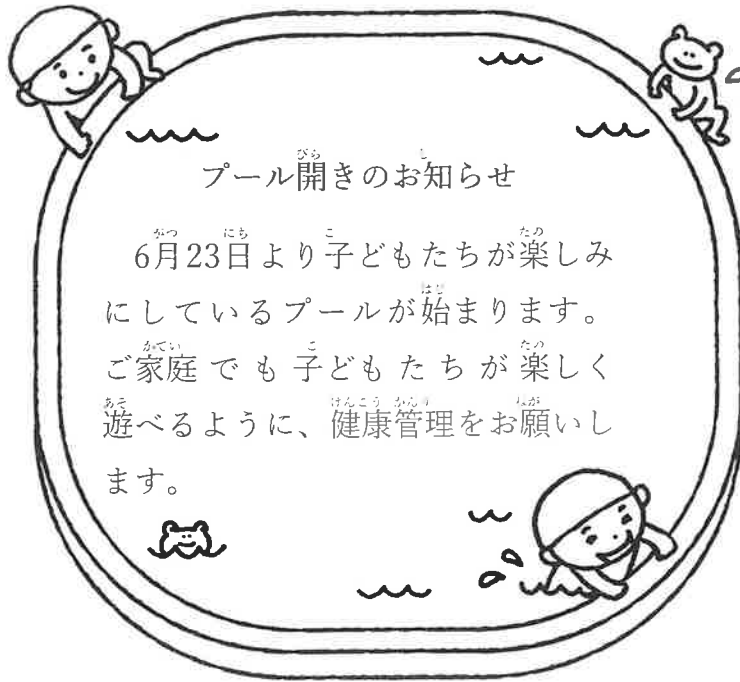




ほけん だより



これからの季節は、夏至を境に本格的な夏に向かっていきます。いちばん大切なのは暑さ対策です。子どもは暑くても激しく動いたり、体が気温に対応できなかったり、体温調節が未発達なので、熱中症にかかるリスクが高く注意が必要です。



プール開きのお知らせ

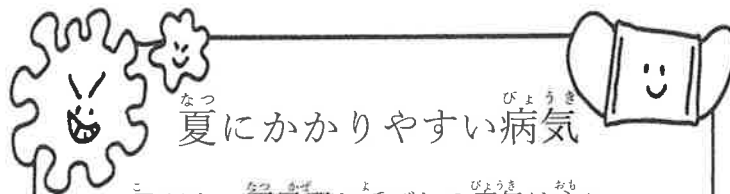
6月23日より子どもたちが楽しみにしているプールが始まります。ご家庭でも子どもたちが楽しく遊べるように、健康管理をお願いします。

プールに入るための健康チェック

子どもたちが大好きなプール。楽しく遊べるよう、毎日の健康チェックをお願いします。

～以下の場合、プールの参加ができません～

- ・発熱している。(体温が 37.5度以上)
- ・せきや鼻水が出ている。
- ・顔色がわるい。
- ・下痢や嘔吐の症状がある。
- ・目の充血や、目やにが出ている。
- ・発疹や水ぶくれがある。その他、とびひや、皮膚疾患がある場合は医師の判断を仰ぎましょう。
- ・元気がない。
- ・シラミがいる場合。
- ・服薬している。



夏にかかりやすい病気

子どもの夏風邪と呼ばれる病気は主に4種類です。ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎です。予防には、やはり手洗いやうがい効果的です。かかってしまったら、よく寝て栄養や水分をとりましょう。症状は収まっても、後にウイルスが

残っていることもあるので要注意です。



とびひ

原因：虫刺されや湿疹をかきむしったところが菌に感染して起きる。
症状：皮膚に水ぶくれができて破けて赤くむけたような状態になる。
☆プールで症状が悪化したり、傷に触れることで他の人にうつったりするので浴るまでプールに入ることができません

アタマジラミ

症状：頭のかゆみ
髪の毛の中に、白い卵や成虫が見られる。

☆専用シャンプーや薬を使います。また、専用のくしを使って取り除きます。くし、タオル、帽子の貸し借りはしません

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

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

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」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 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑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

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも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、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆる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。