

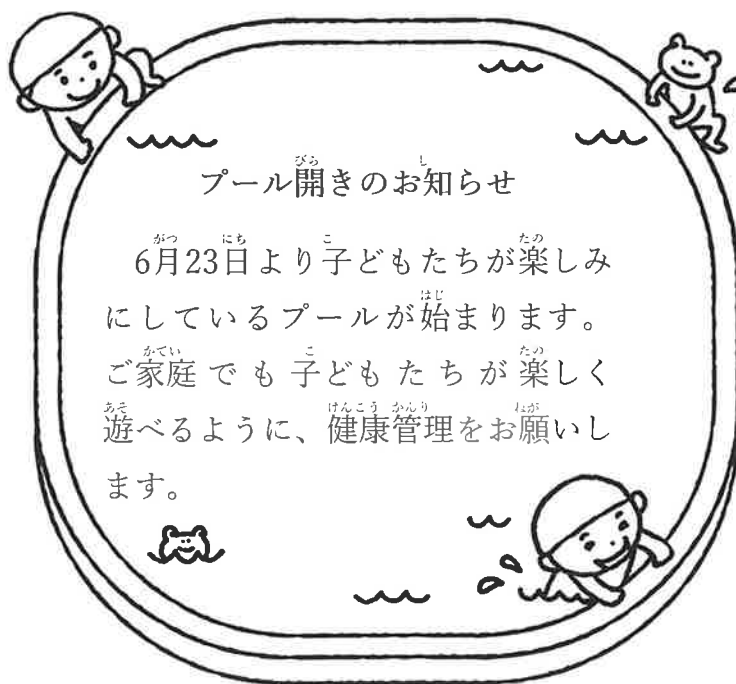


ほけん だより



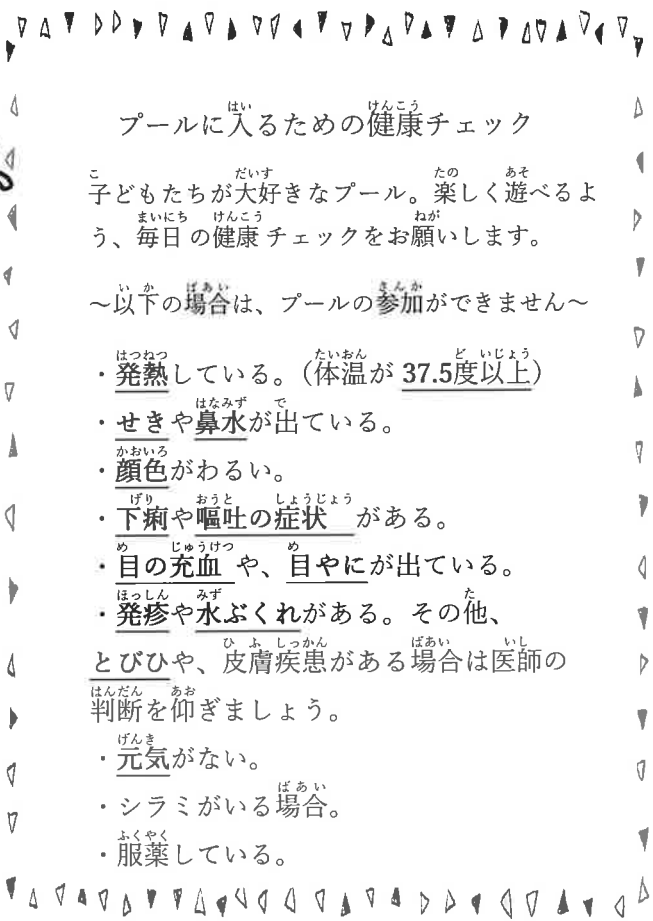
れいわ ねん がつ にち
令和 8年 6月 1日

これからきせつの季節は、夏至を境げしに本格的な夏さかいに向かっていきます。いちばん大切ほんかくてきなのは暑さ対策なつ むです。子どもは暑くてもたいせつ激しく動いたり、体あつが気温たいさくに対応こできなかつたり、体温調節たいおんちようせつが未発達みはつたつなので、熱中症ねつちゆうしようにかかるリスクがたか高くちゆうい注意ひつようが必要です。



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。

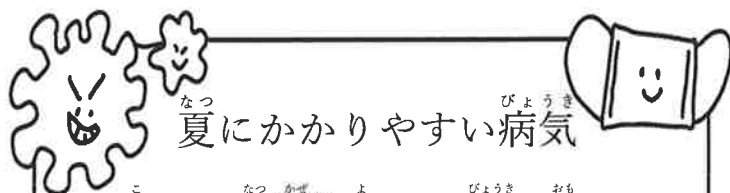


プールに入るための健康チェック

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、便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、治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。