

ほけんだより 7月

令和4年7月 みなみかせ保育園

昔は日光浴が健康や発達にいいと言われていましたが、今は熱中症や日焼けが心配です。しっかり対策して、子どもたちの大好きな夏を元気に楽しみたいですね。



子どもは熱中症になりやすい!

WHY?

子どもは、大人と比べてこんなところが違います



水分補給の能力

子どもは適切なタイミングで水分を補給できないことがあります。



熱を発散する能力

発汗能力が未熟、からだの中心部の体温（深部体温）が上がりやすいです。服装の調節も上手くできないことも。



地面からの高さ

晴れの日、150センチの高さで測った気温が約32度の時、50センチの高さでは35度を越えることも。地面に近い程暑いのです。



HOW TO?

大人が、子どもの代わりにできることは?



水分の管理をする

水分補給のタイミングは大人が管理を。のどの渇きを訴えられない小さい子どもなら、おしっこ回数や回数で脱水をチェック。



子どもの状態をしっかりチェック

①顔が赤い
②汗を大量にかいている
こんなときは要注意。すぐに涼しい場所へ。衣服も気候に合わせて選んであげてください。



長時間日なたにいるのは避ける

日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間日なたに置いておくのはNG。



成分表をチェック!

紫外線をカットする成分のうち、「紫外線吸収剤」はアレルギーを起こしやすいです。「紫外線散乱剤」を使った、子どもや敏感肌向けの日焼け止めが安心です。

	代表的な化合物 (表示名称)	特徴
紫外線吸収剤	・メトキシケイヒ酸オクチル (あるいはメトキシケイヒ酸エチルヘキシル) ・ジメチル PABA オクチル ・トピチルメトキシジベンゾイルメタン など	・皮膚に塗った時に白くなりにくい ・まれにかぶれる人がいる
紫外線散乱剤	・酸化亜鉛 ・酸化チタン	・皮膚に塗った時に白く見える

参考：紫外線環境保健マニュアル2015 (環境省)
*アレルギーの起こりやすさや度合いには個人差があります。肌全体に塗る前に、必ずパッチテストを行いましょ。

6月の感染症

気温の変動で熱をだす子が多かったです。

7/13から水遊びが始まるので耳や皮膚の状態を良くしておきましょう



暑さで疲れて
いませんか？

注意したい子どもの夏カゼ



①手足口病

てのひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができます。熱はないか、あっても微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため脱水で入院することもあります。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまではお休みしましょう

②ヘルパンギーナ

のどや上あごに手足口病と同じような水疱ができますが、口以外には発疹が出ません。また、高熱を伴うことが多いです。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまではお休みしましょう



③プール熱（咽頭結膜熱）

強い結膜炎と39～40度の高熱が特徴です。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。重症化すると肺炎などの危険も。

症状がなくなって2日経過するまでお休みしましょう

ワンポイント
アドバイス

脱水に注意！



のどが痛いときには、塩味や酸味の強いものは避けたほうが無難。ジュース類もしみることが多いので、お茶や牛乳などがおすすめです。経口補水液なども上手に取り入れましょう。