



令和4年7月1日  
 すくすくどろんこの会  
 ちいさな杜の保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：香取 仁美

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。園では、環境省から配信されている暑さ指数をチェックしながら、外遊びを行っています。

### 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②爪を切る
- ③朝ご飯をしっかり食べる
- ④たっぷり寝る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

### 夏に気を付けたい感染症

**ヘルパンギーナ**  
 突然の高熱が数日続く。喉の痛み、口や喉に白っぽい水ぶくれができて痛む。

**手足口病**  
 口の中に発疹ができ、痛むため飲食をいやがる。手の平、足の裏などに水疱ができ、発熱することもある。

**咽頭結膜熱(プール熱)**  
 アデノウイルスによる感染症。高熱が続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出る。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルの共用はやめましょう。

**流行性角結膜炎(はやり目)**  
 アデノウイルスによる感染症。目が腫れ、充血し、目やにや涙が出る。タオルの共有はやめましょう。



### 熱中症に注意しましょう

子どもの身体は未発達で汗をかく能力が低いため、体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。衣服の着脱も水分補給も一人で行うことが難しいこと、身長が低いと地面からの照り返しも強くなることから熱中症になりやすいです。

#### 1日に必要な水分量

乳児: 1kgあたり約120~150ml

幼児: 1kgあたり約90~100ml

ジュースや清涼飲料水はかえって喉が渇く場合があるため、水やお茶を摂るように心がけましょう。

#### 脱水の兆候

- ・トイレの回数が減り、尿の色が濃くなる
- ・唇や皮膚が渇く
- ・不機嫌になる
- ・呼吸が早くなる

一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分摂取しましょう。(20分おきにコップ1杯が目安)



### ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていない時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。