



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。  
日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は、室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗のかきかたがおかしい
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**！車や家の中でも熱中症になります！**  
特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 保育園での熱中症対策

- 9時から15分毎に指数計を使用し、暑さ指数を測定しています。
- 未満児は活動前後に水分摂取を行い、以上児は持参した水筒に加え、午後は園の麦茶を時間を決めて摂取しています。
- 暑さ指数、テント、日よけシェードなど活用し、子どもたちが快適に夏の遊びを楽しめるように一日の活動を考慮しています。
- 子どもたち一人ひとりの体調を観察し、看護師、保育士と共有しています。

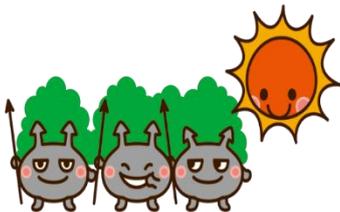


## 夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。

プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。発熱、咳、鼻水、のどの痛み、発疹、だるいなどの症状が出現したら医療機関を受診しましょう。風邪を治療するための特効薬はないのですが、現れている症状を少しでも緩和するために症状に適したお薬を処方してもらうといいかもしれません。

手洗いをを行い、十分な休息とバランスのとれた栄養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



## 尿検査のお知らせ

H30.4.2～R2.9.30 生まれのお子さんが対象です。

検査日・・・9月2日(月)

事前に容器検体など配布します。

当日、お休みの方は尿検体のみ保育園に届けていただくことになりますので  
お願いします。