



8月 ほけんだより

令和7年
筑後保育所
8月1日発行

今年の梅雨は短く、6月に梅雨明け宣言されました。その後は、毎日のように猛暑が続き、熱中症警戒アラートが発表されています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊んでいます。水分補給には十分気を配りましょう。



熱中症に気をつけて

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。特に乳幼児は、熱中症になりやすいので気をつけましょう。

乳幼児が熱中症になりやすい理由

- ・体温の調整機能が未発達：汗腺が未発達のため、体内に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。
- ・照り返しの影響を受けやすい：身長が低いため、地面との距離が近く日光の照り返しを受けやすくなります。
- ・子ども自身で予防するのが難しい：水分補給や衣類の調節など、自ら熱中症を予防するのは難しいです。

子どもの熱中症を予防する水分補給のポイント

- ・飲み物の種類：普段は麦茶や水など、大量に汗をかいている時は子供用のイオン飲料や経口補水液など。
- ・こまめに水分補給を行いましょう。
- ・水分補給の時間やタイミングを決める：例えば起床時や入浴前後、お出かけ前後など決めましょう。
- ・大量に汗をかいたときは塩分も補給する：水分だけではなく塩分を含んだ飲み物や食べ物を摂取しましょう。
- ・冷たい飲み物を飲む：飲み物は5～15℃で体に吸収しやすく、冷却効果もあります。ただ冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかるため、こまめに少しずつ飲みましょう。冷え過ぎる飲み物は禁物です。



玄関にリーフレットを貼付していますので、ご参照ください。

子どもが虫に刺された時の応急処置方法

虫刺されの症状：痛み、かゆみ、発赤、腫れ、水ぶくれなどです。

応急処置方法

- ① 流水で洗い流す：虫に刺されたところから雑菌が入らないように、水で洗い流しましょう。
- ② 冷やす：冷やすことでかゆみや痛み、腫れを和らげます。
- ③ 薬を塗る：かゆみが治まらない場合は、市販のかゆみ止め薬を使用するのもいいです。
- ④ 爪を短く切る：虫に刺された箇所を掻いてしまうことがあります。引っ掻くと皮膚が傷つき傷口から雑菌が入って「とびひ」などの感染症を引き起こすことがあります。



応急処置後、すぐに受診したほうがいい症状

- ・^{じん}蕁麻疹が出た
- ・呼吸が苦しそう
- ・嘔吐した
- ・意識障害がある



診療時間内に受診する症状

- ・腫れや水ぶくれがあり痛みが強い
- ・発赤の範囲が広がっている、液が出ている等感染を疑う症状がある
- ・引っ掻いて皮膚が傷ついている

