



# ほけんだより 7月

佐倉市立佐倉幼稚園  
保健室発行  
令和4年7月1日

暑い日が続くようになり、熱中症が心配される時期となりました。幼児は夏の暑さに体が慣れるのに時間がかかりますので、十分な休養をとりながら過ごしてください。

また、のどが渇いてなくても、水分をこまめに摂る習慣を身につけましょう。

## ～熱中症にご注意ください～

運動（遊び）や暑熱から、体に障害が起こることを、熱中症といいます。日射病や熱射病などがあります。

### \*日射病とは\*

炎天下で、運動（遊び）をした時に、大量に発汗して、身体の中の水分が不足することで、脱水症となることです。

<症状>

- ① 顔色は赤く、呼吸が荒くなる。
- ② 皮膚感覚は熱く、体温があがり、汗が出なくなる。
- ③ めまい、頭痛、吐き気が起こる。

### \*熱射病とは\*

高温多湿の時に汗をかき、体内の塩分や水分が著しく不足し、体温の調節がきかなくなっておこります。

<症状>

- ① 顔色は青く大量に汗をかく。
- ② 皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴う。



◎顔が赤くても青くても、体が熱くても冷たくても熱中症です。

## ～熱中症の対処法～

1. 日陰やクーラーのきいた涼しい場所に移動する。
2. 衣類をゆるめて楽にさせる。
3. 湿ったタオルなどで体を拭く。
4. うちわであおぐ。
5. 首・脇の下・足の付け根を氷のうや冷やしタオルで冷やす。
6. 少量の電解質と糖質の入った飲み物を少量に分けて飲ませる。



唇のかわき・尿の量が少ない・呼びかけに反応なし（意識なし）・体温が40度を超えている・けいれんをおこしている、などの症状がある場合は救急車を呼んでください。

## 爪の衛生について

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れるなど、けがの原因になります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところで、雑菌が繁殖して痛みが出てくることもあります。また指しゃぶりや爪噛みをする、ばい菌を直接口から取り込んでしまうことにもなりますので清潔にしましょう。

爪の手入れの目安は1週間に1回程度で、お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいです。



## 虫刺され・植物かぶれ



虫刺されも、植物かぶれも、まずはかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、お気をつけください。

### <蚊>

刺されたところを洗い30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くなる。

### <毛虫>

毛虫の毛が皮膚に刺さってしまった場合はセロテープなどで貼ってはがすと毛がとれる。

### <ムカデ・ハチ>

腫れが強い場合や、以前同じ虫に刺されたことがあり気分が悪い、息苦しいなどの症状があれば受診。

### <植物かぶれ>

衣類の接触をさけ患部を流水で流し薬を塗る。水ほうは清潔なガーゼで覆う。悪化やかゆみが治まらない時は受診