



ほけんだより7月号

佐倉市立佐倉幼稚園
保健室
令和5年7月3日

夏の始まりを感じさせる季節になりました。暑い中でもたくさん汗をかきながら元気いっぱい遊ぶ子どもたちの姿がみられます。汗をかくだけでも体力を消耗しますので、ご家庭でも、水分補給と体調管理に気をつけて、暑さに負けない体力づくりをしましょう。

熱中症にご用心

運動（遊び）や暑さから、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、大量に汗をかいて、体の中の水分が不足することで脱水症になることです。

<症状>

- ① 顔色が赤く、呼吸が荒くなる。
- ② 皮膚感覚は熱く、体温が上がり汗がでなくなる。
- 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不足して、体温の調節がきかなくなることで起こります。

<症状>

- ① 顔色は青く大量に汗をかく。
- ② 皮膚を触ると冷たく、めまい・吐き気を伴う。

★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、うちわなどでおおぐ。
- ③ 首・脇の下・足の付け根を氷のうで冷やし、湿ったタオルで体をふく。
- ④ 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。



唇の渇き・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。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み
口の中の水ぼう、口内炎
が特徴です。症状が軽け
れば1～4日くらいで解
熱します。



ウイルス感染によっておこります。
他人への感染力も強い疾病です。

プール熱

プールで感染することもあり
高熱が3～5日続き、喉の痛み、
目の充血やかゆみなど結膜炎の
ような症状もでます。



手足口病

手のひら、足の裏、口の中に
水ぼうがで、発熱すること
もあります。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、ふだん
より多く目やにや涙が出ま
す。周りの人への感染源とな
るので、タオルは共有しない
ようにしましょう。



<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、とびひになることがあります。

<蚊>

刺されたところを洗い30
分以内に炎症を抑える薬を塗
ると症状がかるくなります。

<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。水ぼうは清潔なガー
ゼで覆う。悪化やかゆみが治まら
ない時は受診。