保健だより

2025 年 8 月　新中央保育園　No.30

子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏にはからだの中の温度が早く上昇します。そのため大人よりも早く熱中症にかかりやすいです。暑さ対策をして、夏を乗り切りましょう。

熱中症ってな～に？

『熱が体の中にこもることで起きる症状の総称』です。

症状：顔色が悪くなったり、フラフラしたり、呼吸・脈が速くなり
　おう吐や頭痛、意識がもうろうとしていく

涼しいところに移動し、衣服をゆるめて風通しを良くしましょう。

普段の水分補給は水や麦茶がおすすめです。

これで安心！ ちょっとした けがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷ができやすいもの。化のうさせずに治す方法を知っておきましょう。

ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック！

モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏は、2 歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

1 手当てする大人がまず手を洗う

手から汚れがうつるのを防ぎます。

2 傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。

3 傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ！

気をつけたい･･･夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

・38～40℃の高熱が数日続く
・のどが痛む

ヘルパンギーナ

・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
・高熱が数日続くことが多い

手足口病

・口の中にポツポツができる。痛むため飲食を嫌がる
・手のひら、足の裏にポツポツができる

○出席停止
○登園許可証が必要
○医師の指示に従いましょう

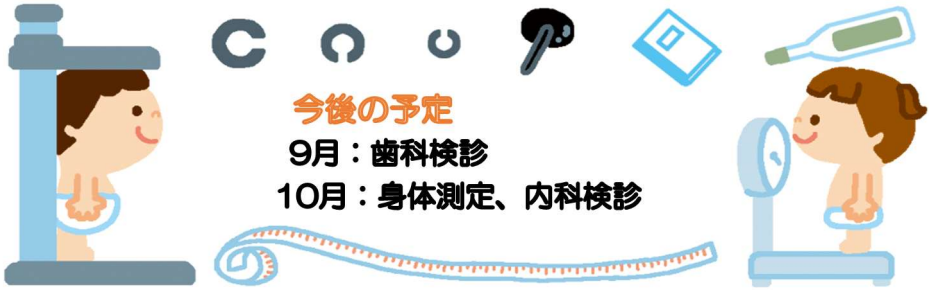
発熱、口の中の水ぶくれや潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

【 目安を守って元気に登園しよう!! 】

熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。

乳幼児のうちは無理をさせず、回復期をゆっくり過ごしましょう。

♫ 病児保育（深川市は無料です！）を上手に活用しましょう ♫



今後の予定

9月：歯科検診
10月：身体測定、内科検診