7月のほけんだより

令和７年６月２５日
おそき保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
天気がよければ、プールや水遊び！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにお願いします。
保育園では６月５日に歯科検診をおこないました。その結果、虫歯のあるお子さんはいませんでした。これからも虫歯ができないように歯磨きをしましょう。

熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症 こんなときは

- □意識がない
- □水分の補給ができない
- □呼吸が不規則で脈が弱い
- □唇、つめ、皮膚が青紫に（チアノーゼ）
- □けいれんを起こしている
- □熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な３つについて、主な症状をあげてみました。気になる症状が見られたらすぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

プール熱

（咽頭結膜熱）
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

蚊に刺されると、すごくはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すごくはれてびっくりすることがあります。

１～２日後にはれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。