

ほけんだよい



令和7年7月
こでまり保育園
～第4号～

梅雨に入り雨が降ったり、晴天になったりと気温や湿度の変化も大きく、不快感を感じる事が多い毎日です。子ども達の大好きなプール遊びや水遊び沐浴で水に触れ、汗を流して皮膚を清潔にし、暑い夏でも心地よく過ごせるようにしていけるといいですね。小さい子ども達は暑さの中で夢中で遊び、汗をかくだけでも体力を消耗します。早寝早起き朝ごはんの生活リズムも心がけ、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきましょう。

熱中症に気をつけよう！！

子どもは体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。しかし、子どもは自分で体調の変化を伝えることができないので、周囲の大人が気にかけて異変を早期に発見することが大切です。

『熱中症を防ぐポイント』

1) 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

2) 適切に小まめな水分補給ができるように促しましょう

一度に大量の水分を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまうこともあります。

3) 日ごろから暑さに慣れさせましょう

暑い日が続くと次第に体が暑さに慣れてきます。気温や体調に気を付けながら短時間でも屋外で汗をかくことも大切です。

4) 服装を選びましょう

通気性のよい服装を選び環境条件に応じて衣服の着脱を指導しましょう。外出時には日傘、帽子などを着用しましょう。

5) エアコン・扇風機を上手に使用し、適宜部屋の温度を確認しましょう。



気をつけよう、夏にはやる病気！

①ヘルパンギーナ…高熱とのどの痛みがでます。のどをともしません。(乳児はミルクが飲めなくなることもあります。)

②プール熱……高熱とのどの痛みや目のかゆみ・(咽頭結膜炎) 痛み・充血など結膜炎の症状が現れます。

③手足口病……手のひらや足の裏、口の中に小さなブツブツ(発疹)や水ぼうがができ、熱が出ることもあります。

～お家では～

こまめな水分補給をし、のどごしの良い食べ物を少量ずつ食べるようにしてください。

プール前にチェックしてください！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや目の充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



★プールがある日は必ず朝にチェックするようにしましょう。

また、プールカードにも記入がないとプールには入る事が出来ません。

みんなでルールを守って、楽しいプール遊びにしましょう★