



# ほけんだより7月号

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。体が暑さに慣れていない時期は屋外だけでなく、高温多湿の室内でも熱中症の注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、この夏を楽しく安全に過ごしましょう。

## 夏を健康に過ごしましょう！

### 水遊び・プール遊びが始まります

#### 水遊び・プール遊びの効果

- ☆ 水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に上手に適応できるようになり、感染症に対する抵抗力が高まります。
- ☆ 水の中で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が高まり、丈夫な体がつくれます。

#### 水遊び・プール遊びをする前に確認しましょう

- ☆ 昨夜はぐっすり眠りましたか？
- ☆ 朝ごはんは、しっかり食べましたか？
- ☆ 手足の爪は、短く切ってありますか？
- ☆ 下痢は、していませんか？
- ☆ 耳掃除は、しましたか？
- ☆ 発熱・咳・鼻水などの症状は、ありませんか？
- ☆ 薬は、飲んでいませんか？
- ☆ 目・耳・皮膚などの病気の治療は、していませんか？  
(通院中のお子さんは、医師の許可が必要です)



水遊び・プール遊びのあとは、シャワー、うがい、洗眼をしましょう！

#### \* 保育園 感染症情報 \* (過去3年間 7月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

平成 28 年	① ヘルパンギーナ	② 流行性耳下腺炎	③ 溶連菌感染症
平成 29 年	① 手足口病	② 溶連菌感染症	③ RS ウイルス
平成 30 年	① 溶連菌感染症	② ヘルパンギーナ	③ 伝染性膿痂疹



令和元年7月1日  
富山市子ども支援課

### 熱中症に気をつけましょう！

- ★ **子どもは大人より暑さに弱い**：乳幼児は汗をかく機能が未熟なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。
- ★ **子どもは自分で予防策がとれない**：乳幼児は自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの対策を十分にできません。また、遊びに熱中すると「暑い」ということも忘れてしまいます。
- ★ **照り返しの影響を受けやすい**：子どもの身長は低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。気温は、大人の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあるというデータがあります。



### 熱中症の発生は7~8月がピーク！



#### 熱中症予防のポイント！

- 子どもの異変を敏感に感じ、室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。  
(こまめに室温を確認しましょう。)
- 遮光カーテン・すだれ・打ち水などを取り入れ、室温が上がりにくい環境を確保しましょう。
- 通気性が良く、吸湿・速乾性のよい衣服を選び、汗をかいたら着替えましょう。
- 外出するときは、帽子を着用するなど、日よけ対策をしましょう。
- 活動する場合は、汗ふきタオルを用意し、無理をせず適度に休憩しましょう。
- 起きた時、寝る時、運動の前後、入浴前後など、のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう。  
(水分と塩分を素早く補給できる経口補水液を、うまく取り入れましょう。)
- しっかり睡眠をとり、早寝早起きを心がけましょう。
- 日頃から栄養のバランスの良い食事と体力作りをしましょう。



#### 子どもがかかりやすい夏の感染症の特徴

- 手足口病………38~39℃の発熱と手のひら、足、口の粘膜等の小さな水泡
- ヘルパンギーナ………発熱、上あごの奥に周囲が赤くなった水泡
- 咽頭結膜熱(プール熱)………発熱、咽頭痛、扁桃腺の腫れ、目やに
- 流行性角結膜炎………結膜のむくみ、充血、瞼のむくみ、目やに