

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、高温多湿の屋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付けながら、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！



水遊びなどが始まります

<水遊びなどの効果>

- ★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。
- ★水で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が上がり、丈夫な体がつくられます。

<水遊びなど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？
- 下痢や、発熱・咳・鼻水などの症状は、ありませんか？
- 目(目やに・充血)や耳(中耳炎・外耳炎)の病気はありませんか？
- 傷や化膿している湿疹はありませんか？
(通院中のお子さんは、医師とご相談ください)
- 薬は飲んでいませんか？



※水遊びなどのあとは、シャワーでうがい、顔を洗いましょう！

保育園 感染症情報

* 令和5年7月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

- | | | |
|---------|---|------------|
| ①感染性胃腸炎 | ②アデノウイルス感染症
<small>(咽頭結膜炎・流行性角結膜炎)</small> | ③RSウイルス感染症 |
|---------|---|------------|

* 令和6年5月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

- | | | |
|------------|---------|---------|
| ①RSウイルス感染症 | ②感染性胃腸炎 | ③溶連菌感染症 |
|------------|---------|---------|

6月に入ってから、手足口病が急増しています。特に0歳児、1歳児に多いです。感染経路は飛沫感染、接触感染、経口感染で、手のひら、足の裏、口の中、お尻、膝に小さな水泡ができます。回復後もウイルスは便から2~4週間から数か月にわたって排出されます。手洗いをしっかり行いましょう。

熱中症に注意しましょう！

熱中症の発生は7~8月がピーク！

★ 子どもは大人より暑さに弱い

乳幼児は汗をかき機能が未熟なため、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ので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度くらいあると言われています。

熱中症予防のポイント！

★ 子どもの異変に敏感にしましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている時は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。

★ 水分をこまめに飲ませましょう

のどが渇く前にこまめに飲むことが大切です。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。

★ 意識的に涼しい服を着せるようにしましょう

熱中症の応急処置

涼しい場所に移動し、寝かせましょう



服を緩め、保冷剤や濡れたタオルで首・脇の下・太もものつけね等太い血管の部分をやませましょう。



飲めるようであれば、水分や経口補水液をこまめに飲ませましょう。

