



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渴いていなくても水分をこまめに摂取するようにし、暑い夏をのりきっていきましょう。

## 熱中症

毎年暑くなると熱中症のニュースが流れます。それだけ熱中症は身近で良く起きてしまうものです。夏の強い日差しや高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。周囲の大人が正しい知識を持ち、大切な子どもの体を守りましょう。



### どうして起こるの？

体温調整ができなくなるために起こります。体温にもよりますが、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言われています。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。

### なぜ子どもはなりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### こんな対策をしています！

- ☆**戸外活動時間と気象状況に合わせた保育環境作り**に努めています  
室内…エアコン使用で空調管理 屋外…**WBGT 測定器**で戸外活動有無を判断
- ☆**定期的にごまめな水分補給時間を確保**しています
- ☆**気温や個人に合わせた衣服の調整に配慮**しています  
衣服は**通気性**が良く、汗を吸い取り、お肌に優しい素材の物を着せたいと思います

## 園での対策



## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をしましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

