



ほけんだより



令和7年度 8月号

春日つぼみ保育園

厳しい暑さが続いています。暑さでつい、食べるものや飲み物も冷たいものばかりになりがちです。暑さに負けない体づくりをするためにも、食生活や生活リズムが乱れないように心がけ、事故やけがのないように過ごしましょう。

熱中症

子どもは体温調節機能が未熟です。特に汗をかく機能も未熟で、体温を下げるのにも時間がかかります。また、乳幼児は体の不調を訴えられないうえ、遊びに夢中になり異変に気付くのが遅れる事もあります。

園でも月齢に合わせて、比較的涼しい時間に外遊びをしたり、こまめに水分補給をしたり、水遊びを取り入れたり工夫をしながら過ごしています。お休みの日も、こまめな水分補給、保冷剤を上手に使う、日陰へ移動しながらの外遊びなど工夫をして過ごしましょう。

めまい
たちくらみ
とんとん汗をかく
手足のしびれ
気分不快感
筋肉痛(こむら帰り、足がつるなど)

I度
[軽症]

○意識障害なし
○熱はあまりあがらない



頭痛
嘔吐
疲れ

II度
[中等症]

吐き気
だるさ

○発汗あり
○体温→正常～40℃未満
○夏に流行する胃腸炎と区別がつきにくい

○意識障害なし

II度の症状に加えて

呼びかけへの反応がおかしい
けいれん
真っすぐ走れない
異常な高体温

III度
[重症]

肝臓や腎臓の障害など
(血液検査での異常値)
異常な発汗もしくは汗がでなくなる

III度の可能性がある場合は救急車を呼びましょう

応急処置のポイント

- ❁ 涼しい場所に移動し仰向けに寝かせる
- ❁ 身体冷却

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管部分を冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、体をあおぎます。

- ❁ 水分補給

脱水の治療の時には経口補水液(アクアライトやOS1など)がおすすめです。

症状が改善しない
場合や元気がない
場合はすぐに病院を
受診しましょう。

夏バテ対策

毎日暑い日が続く、夏バテにも注意です！

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下です。冷たい食べ物や飲み物を多く摂ることで、食事のバランスが偏ってしまいます。また、大量の汗をかくことで体液のバランスが崩れ、夏バテ症状を引き起こします。他にも、熱帯夜の寝苦しさが続くと、睡眠不足になり、体調を崩す原因にもなります。夏は室内と室外の温度差で自律神経に乱れが生じやすく、夏バテの原因にもなりやすいです。いつも以上に生活習慣や食事の内容に気をつけ、暑い夏を元気に過ごしましょう！！