

7月のほけんだより

2025年7月1日
会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

晴れた日に照りつける太陽の光を浴びると、夏本番!! と楽しみにになりますね。
でも食中毒や熱中症などが起こりやすいのもこの時期です。そしてジュースやアイスクリームなどを摂りすぎていませんか? エアコンの効いた涼しい部屋で、ずっと過ごしていませんか?
夏を健康に過ごすためにも、十分な体調管理が必要になります。規則正しい生活習慣をこころがけ、連日の暑さに負けない身体づくりをしましょう。

熱中症に注意



* こんなとき、熱中症は起こりやすい

気温が高い時だけに注意していればいいいわけではありません。

●こんな日は注意しましょう

・ 気温が高い ・ 湿度が高い ・ 風が弱い ・ 急に暑くなった

●こんな場所に、注意しましょう

・ 運動場 ・ 体育館 ・ お風呂場 ・ ビルやマンションの最上階



* 熱中症を防ぐために

暑いところをさけ、水分をこまめに摂ることが基本です。

特に運動する時には注意が必要です。

- ① 暑さを避ける ⇒ 帽子をかぶったり、日陰を歩いたりします
- ② 服装を工夫する ⇒ 汗を吸って、すぐに乾く服。汗を吸わない服や黒い服は避けましょう
- ③ こまめに水分を補給する ⇒ 少な目の水分をこまめに摂る
- ④ 日頃から、暑さ寒さに慣れておく ⇒ 冷房や暖房を使い過ぎず、暑さや寒さに強いからだをつくりましょう。
- ⑤ 今の自分の状態をわかっておく ⇒ 寝不足や朝ごはんを抜いた時、身体の調子が悪い時には注意しましょう

* こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

◆ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり休みましょう。

中度：頭痛・吐き気・だるい・ぼんやりして力が入らない

◆ 自分で水分・塩分を摂れない時は病院へ行きましょう。

重度：体温が高い・呼びかけに対して返事がおかしい・意識がない・けいれん

◆ 意識がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で首・腋の下・足の付け根などをひやしましょう。



夏に多い感染症

ウィ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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ(エンテロウイルス)

突然の高熱と喉の痛、口の中の水ほう、口内炎が特徴的です。症状が軽ければ1～4日位で解熱します



手足口病(コクサッキーウイルス・エンテロウイルス)

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事はのど越しがよい物を食べましょう。

プール熱(アデノウイルス)

アデノウイルス感染によって起こる病気です。プールで水を介し伝染することがある。高熱が3～5日位続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎の様な症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。

流行性角結膜炎(アデノウイルス)

眼が腫れ、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になるので、タオルは共有しないようにしましょう。



いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。

『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックを、おねがいします

*熱は何度ですか？

*前日、よく眠れましたか？

*せき・鼻水は出てませんか？

*下痢や腹痛はありませんか？

*皮膚に異常はありませんか？

*目や耳の病気はありませんか？

