

ほけんだより

令和8年 こども未来課保育幼稚園係
6月号 Tel 53-4083

ほけん目標

むし歯予防に努めよう。



小児科でみられる病気

胃腸かぜやアデノウイルスによる胃腸炎がみられます。また、年中児、年長児ぐらいのお子さんで溶連菌にかかる子がいるそうです。

これから暑くなってくるため、夏かぜ等に気をつけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、私たちの体調や暑さに対する慣れ具合などが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高かったりからだ暑さに慣れていなかったりするときは、注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意！！

- 気温が高い ○ 湿度が高い
- 風が弱い ○ 急に暑くなった

こんな人は熱中症に特に注意！！

- 体調が悪い、持病がある、肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- こどもや高齢者

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるので、こどもはおとな以上に暑い環境にいます。さらに、こどもは体温調節がまだまだじょうずにできず、遊びに夢中になるとからだに異変が起きていても気が付かないことがあります。周囲のおとなが注意して見守ることが必要です。

☆熱中症の予防方法☆



- 日差しをさえぎる帽子や日傘を使いましょう。
- 熱のこもらない涼しい服を着ましょう。
- 外に出る時間帯や長さを考えましょう。
- こまめに休憩しましょう。



- のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。
- 室内でも熱中症になることがあるため、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
- 十分な睡眠と食事をとりましょう。

☆もし、^{ねつちゅうしょう}熱中症になったら☆



【チェック1】^{ねつちゅうしょう}熱中症を疑う^{しょうじょう}症状がありますか？

めまい・^{しっしん}失神・^{きんにくつう}筋肉痛・^{きんにく}筋肉の硬直・^{たいりょう}大量の汗・^{あせ}頭痛・^{ふかいかん}不快感・^{はきけ}吐き気
おう吐・^{けんたいかん}倦怠感・^{きよだつかん}虚脱感・^{いしきしょうがい}意識障害・^{けいれん}けいれん・^{てあし}手足のしびれ・^{こうたいおん}高体温

はい

【チェック2】呼びかけにこたえますか？

いいえ

はい

救急車を呼ぶ



^{きゅうきゅうしゃ}救急車が到着するまでの間に^{あいだ}涼しい場所へ移動し、^{ふく}服をゆるめからだを冷やしましょう。
呼びかけへの^{はんのう}反応が悪いときは、無理に^{みづ}水を飲ませないようにしましょう。

^{すず}涼しい場所へ避難し、

^{ふく}服をゆるめからだを冷やす

^{こおりまくら}氷枕や^{ほれいざいとう}保冷剤等で^{りょうがわ}両側の^{くびすじ}首筋やわき、^{あし}足の^{つけね}つけ根などを冷やしましょう。

からだに^{みづ}水をかけて、^{うちわ}うちわなどであおぐことでからだを冷やすこともできます。

^{いふく}衣服のボタンやベルト等をゆるめましょう。



からだを冷やすポイント

首筋

わき

足の
つけ根



うちわや扇子



アイスノン

【チェック3】^{すいぶん}水分を自力で^{じりき}飲むことはできますか？

はい

いいえ

^{すいぶん}水分・^{えんぶん}塩分を補給する

^{たいりょう}大量の汗をかいている場合は、^{すいぶん}水分をとるとともに、^{えんぶん}塩分も一緒に補給しましょう。

^{いりようきかん}医療機関を

^{じゅしん}受診しましょう

^{たお}倒れた人の^{じょうきよう}状況がわかる人が付き添って、^{はっしょうじ}発症時の状態を伝えましょう。

【チェック4】^{しょうじょう}症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま^{あんせい}安静にして十分に^{じゅうぶん}休息をとりましょう。