

ほけんだより 7月号

びょうじほいくしつ
病児保育室ほとふ
2025年7月
かんごし すずき さくらい
看護師 鈴木 櫻井

本格的な夏がそろそろきています。0～2歳児は代謝がとても活発で、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけて下さい。

ねっちゅうしょう 熱中症

熱中症とは、初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こります。晴天の暑い時だけでなく、湿度の高い時も起きやすく、高温多湿である梅雨明けが最もリスクが高いです。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 足がつる
- 筋肉痛
- 大量の発汗

悪化

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 虚脱感

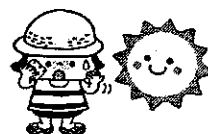


なぜ子どもは熱中症になりやすい？

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。車や家の中でも熱中症になります！特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

よぼう ぽいんと 予防のポイント

- 日中の外出は出来るだけ避けましょう。出かける際には、日除けのあるベビーカーでも照り返しで暑くなるので、散歩は短時間で切り上げると良いでしょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



百日ぜきが増えています！

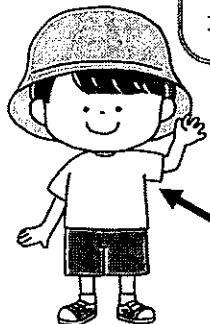
百日ぜきは赤ちゃんがかかると命に関わることもある病気で、5種混合ワクチンで予防することが出来ます。生後3か月から接種可能です。乳幼児では激しい咳による、無呼吸発作やチアノーゼ、けいれん、呼吸停止に進展することもあります。ワクチンの効果が薄くなった小学生～大人がかかるケースが増えているため、感染予防をしましょう。

- 咳が出る時はマスクをつける
- こまめに手を洗う
- 咳が続く時は受診する



あつ なつ の き 暑い夏を乗り切るために！

頭部に直射日光が当たるとめまいや吐き気が起こります。外出時には帽子をかぶりましょう。うなじまでカバーできるといいでしょう。



襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。綿や速乾性のある素材がおすすめです。