



# ほけんだより

平成30年7月24日  
看護師 津上眞理子  
伊藤 裕子

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。たくさん遊んだ後は、お家でゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

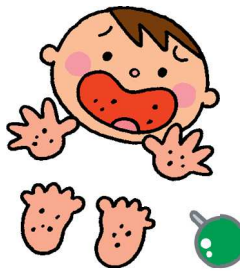
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### フルル熱

（咽頭結膜熱）  
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



## どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、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いわれます。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。

### 熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

**絶対に、子どもをひとりにしない  
ください！**

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

- 1. 水分補給**  
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- 2. 皮膚のケア**  
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
- 3. 紫外線対策**  
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- 4. 室温管理**  
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。