

日中暖かく汗ばむ季節になりましたね。この時期は熱中症、あせも、虫刺され、とびひなどに気を付ける必要があります。予防、対策をしっかりとって元気に気持ちよく過ごしたいですね。

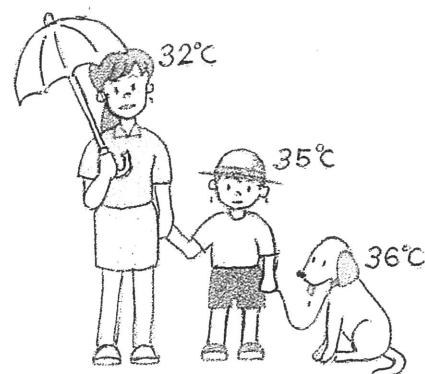
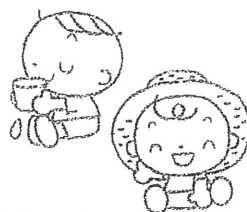
熱中症

子供は熱中症になりやすいです！（右図）

大人が暑いと感じるときは子供はもっと暑いと思ひましょう。

予防のポイント

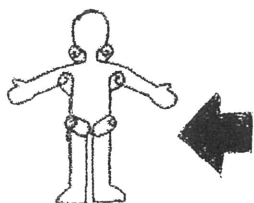
- ・外では必ず帽子をかぶりましょう。
- ・暑い環境での遊びは30分程度で切り上げましょう。
- ・子供は意思をうまく伝えられないので大人がこまめに水分を取らせてあげましょう。（基本は水かお茶）
- ・経口補水液などは常飲を控え、たくさん汗をかいたときに飲みましょう。
- ・温度25～28℃、湿度40～60%の両方を満たすように、エアコンや扇風機を利用しましょう。
（例えば……気温27℃でも、湿度が70%なら熱中症になる危険があります。）



熱中症かも！？というときは

- ・涼しい場所に移動して体を冷やし、冷やした水分や経口補水液を補給しましょう。

《食塩水の作り方……水1ℓに1～2gの食塩（ひとつまみ約1g）》



衣類をゆるめ、保冷剤や濡らしたタオルで
首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管部分を
冷やしましょう。肌を濡らし、うちわなどであおいでもよいでしょう。

水分が取れない、ぐったりしている、というときは無理に飲ませず急いで受診しましょう！

参考資料「環境省熱中症環境保健マニュアル2022」

熱中症対策として、暑い屋外では人と十分な距離を取ったうえで（2m以上）マスクを外してよいことになっています。保育園では外で活発に活動するときは、熱中症予防を優先し、マスクをしているお子さんは外させていただいております。

あせも

- ・汗をそのままにせず、こまめに拭きとり着替えましょう。
 - ・綿やガーゼ素材、速乾性のある素材の服を着ましょう。
 - ・冷やすとかゆみが和らぎます。
 - ・髪を短くすっきりと、長い髪はまとめましょう。
 - ・薬を塗るときはシャワーやぬれタオルなどで汗を拭きとってからにしましょう。
- それでも改善しないときは、早めに診察を受けましょう。



汗をかくことも大切です

いつも快適だと、体温調節する必要が無く、気温の変化についていけなくなります。

赤ちゃん時代にたっぷり汗をかく経験をすることは大切です。その後のケアをしっかりしましょう。

虫刺され

- ・よく洗い流して冷やすとかゆみが和らぎます。
- ・虫刺されの薬をつけるときは皮膚をきれいにしてからにしましょう。
- ・ガや毛虫の場合、粘着テープで粉や毛を取ってから洗い流しましょう。
- ・ハチの場合、針が残っているときは、つままず毛抜きで抜くか横に払いのけてから洗い流し冷やしましょう。気分が悪い、息苦しい、じんましんなど不調が見られたらアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう!!



※保育園では現在、ムヒ、ムヒベビーを用意しております。ご不明な点がございましたらお声掛けください。

虫よけ対策について

保育園では衣類に貼るタイプの虫よけ剤や虫よけスプレーは、口に入れたり舐めるおそれがあるため3歳児以上（にじ、はな組以上）としております。使用時は保育教諭にお知らせください。

保育園では虫よけ対策として、蚊取り線香、蚊取りマット、ボウフラの駆除を行っています。

とびひ

あせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすることで、細菌が感染し起こる伝染性の皮膚の病気です。登園許可証が必要です。

とびひにならないために

- ・こまめに手を洗い、爪は短くしておきましょう。
- ・爪や鼻の中に色々な菌がいるので、鼻の中に指を突っ込まないようにしましょう。
（その手であちこちかいてしまうため）
- ・あせもなど皮膚トラブルは、早めの対処をしてかきむしらせないようにしましょう。

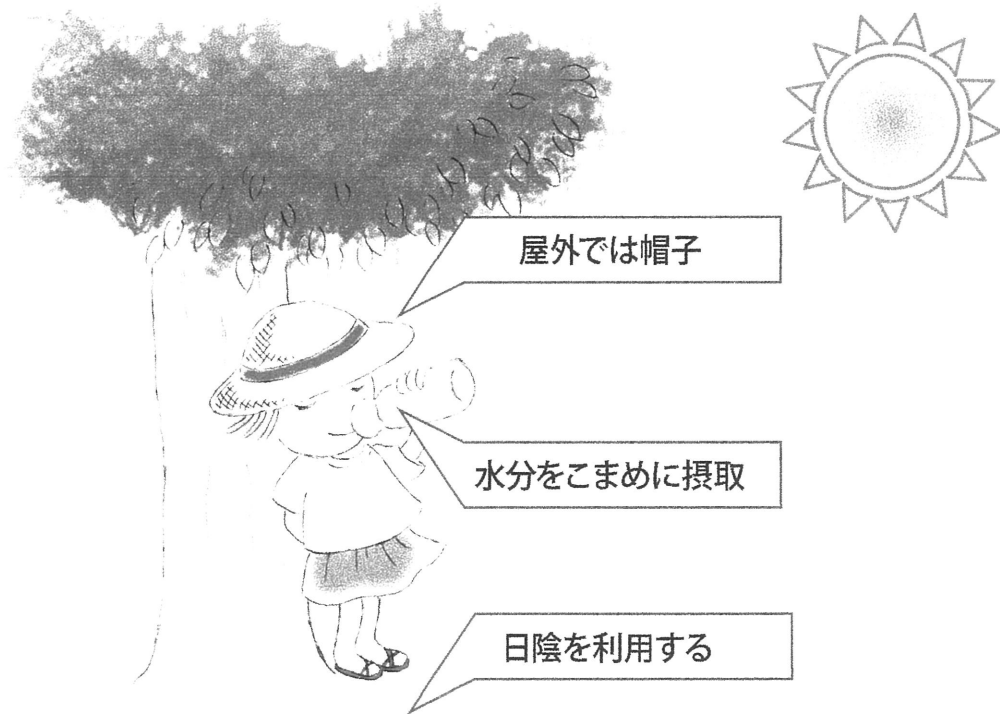


じくじくして治らない、ただれがあちこち広がってきたというときは、とびひかもしれません。早めに受診しましょう。



熱中症

熱中症は予防が大切!!



もし体に異常が
発生したら



- まずは涼しい場所へ
- 衣服(衣類)をゆるめる

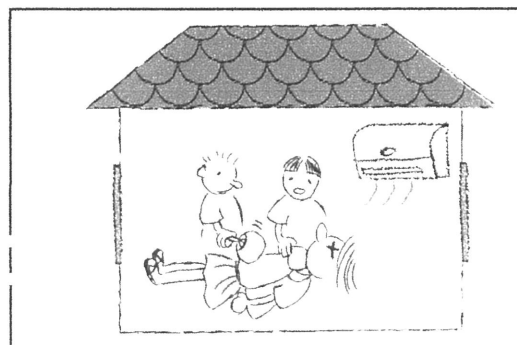
• たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



- 体などに水をかけたり、
濡れタオルをあてて扇ぐなど、
体を冷やす



太い血管のある脇の下、
両側の首筋、足の付け根
を冷やす



このような症状があれば…



重症度Ⅰ度 (軽症)

意識ははっきりしている

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ度 (中等症)

吐き気がする・吐く

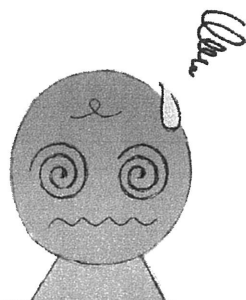
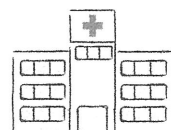
頭ががらがらする(頭痛)

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ度 (重症)

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

からだがひきつる(けいれん)

まっすぐ歩けない・走れない

からだが熱い

救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

