



ゆめ・ぽけっとほけんだより

R8 年 7 月号

本格的な夏がそこまで来ています。気温も湿度も一気に上昇していきますので、こまめな水分補給や室温調整を行い、熱中症に注意していきましょう。

熱中症はなぜ起こる？

炎天下にいたり、高い気温にさらされると、体温の調節機能が働かなくなり、体にこもった熱をうまく発散できなくなります。そして、体温が異常に上がってしまい、**熱中症**を起こします。**熱中症**によって体温が上がると体は熱を下げようとして大量に汗をかき、多くが脱水症状を起こしています。小さなお子さんは「のどが渴いた」と言えません。**熱中症**や脱水にならないためにも、出かける前や遊ぶ前など活動する前から水分をとり、その後もこまめに少しずつ水分をとりましょう。

熱中症のサインは…？

- ぐったりしている
 - 顔が赤い
 - 体が熱い(38℃以上の発熱)
- ひどくなると意識障害が起こります

熱中症をおこしたら…？

① 風通しのいい、涼しい場所へ移動する

③ 体を冷やす

冷たいタオルや、保冷剤をハンカチやタオルで包んだもので、太い血管のある首筋、脇の下足の付け根に当てて体を冷やします。

② 衣類をゆるめ、熱がこもらないようにする

④ 水分を補給する

水分を少しずつ、ほしがるだけたっぷり与えます。あれば赤ちゃん用の経口補水液を飲ませます。普段の水分摂取で経口補水液を使用すると塩分や糖分の摂りすぎになるため注意しましょう。



夏の感染症が流行しています



手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)は夏に流行する感染症です。6月10日の佐賀県感染症情報センターより手足口病が警報レベルに達しました。ヘルパンギーナと咽頭結膜熱も少しずつ感染者数が増えています。家族みんなでこまめに手洗いをして、タオルの共有は避けるなど感染予防に努めましょう。

手足口病のサイン

- ・手のひら、足の裏や甲、口の中に水疱ができる
- ・微熱(熱が出ないことも)

ヘルパンギーナのサイン

- ・急な高熱
- ・のどの奥に水疱ができる

咽頭結膜熱のサイン

- ・急な高熱
- ・のどが腫れて痛む咽頭炎
- ・充血や目やにが出る結膜炎



【参考・引用文献】・五十嵐隆(監修)『はじめてのママ＆パパの育児』株式会社主婦の友社出版、2024年

・高見剛(監修)『かんたん！そのまま使える！ほけんだよりイラスト＆文例集』株式会社ナツメ社、2025年