

保健目標

十分な休息と水分補給
をしながら 元気に過
しましょう

熱中症の症状別対応と応急手当

佐久医師会
「教えて！ドクター」 熱中症
とてもわかりやすくまとめられ
ています。
別紙資料の内容をぜひご覧下さ
い。

ほけんだより

第 414 号 令和 4 年 8 月 1 日 光明第二保育園

今年の夏は、平年より気温が高いと言われており、8月後半まで猛暑と予想されてい
ます。そこで、気になるのが熱中症。小さな子どもは、体温調節が上手くできない
上に体調の変化を上手く伝えられないこともあるので、いざという時に備え、家庭
でも対応できるポイントをご紹介します。

LINE アプリを活用した熱中症情報配信

「環境省」を友達追加



設定した地域の「暑さ指数」や「警戒アラート」が定期的に配信されるので、
日常生活での活用をお勧めします。

暑さ指数 (WBGT) をチェックして、**熱中症を予防しよう!**



熱中症予防の為の指
標で、左の3項目を
取り入れています。
暑さ指数 28℃以上
は、注意が必要です。

気温	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 適宜 水分補給	注意 積極的に 水分補給	警戒 積極的に 休息	嚴重警戒 激しい運動 は中止	危険 運動原則 中止

7月の感染症の報告 (累計人数)

- ・手足口病 14名
 - ・ヘルパンギーナ 3名
 - ・胃腸炎(発熱・下痢症状) 74名
- *夏風邪はどれも特効薬はありません。休む
ことがいちばんの薬です。しっかり休んで
回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引
きません。
今一度、生活リズムの見直しをお願い致し
ます。



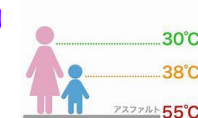
夏のマスク着用

厚労省

熱中症予防の観点から、屋外で
マスクの必要のない場面では、
マスクを外すことを推奨してい
ます。2歳未満は推奨なし!

<乳幼児の特徴> 小児専門医より

- 汗をかく機能が未熟
- 体温調整機能が未熟
- 身長が低い為地面からの照り返しを受けやすい
- のどの渇きや体調の変化に気づきにくい



お子様が、マスクを嫌がったり、暑がったりする
のもサインです。マスクを外して、水分補給など
を行きましょう。

子どもの脱水について

1歳半から2歳頃には
完全にふさがりますが、
それまでは、大泉門には
骨がない為、脳の状態が
ダイレクトに伝わります。



お子様の他の症状と合わせて、体調変化の参考に
してみてください。

大泉門が	予想される症状・病気
へこんでいる	脱水の可能性がある 顔や肌の状態・目のくぼみの 状態も観察しましょう
膨らんでいる	高熱・髄膜炎(発熱・嘔吐伴う) 脳炎・水頭症などの可能性も あるので受診しましょう

* 大泉門はデリケートな部分なので、触れる際
は、必要最低限にやさしく触れましょう。