

ほけんだより 6月号

2025年6月2日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

6月に入ると雨の多い季節となります。気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、近年は春が短く、気温の上昇の時期が早くなっているようです。これから本格的に始まる暑さに備え今月は熱中症予防についてお伝えします。

日々の健康管理に気を配りながら、元気に過ごしていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。

熱中症の症状

炎天下では、顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚は熱く、体温が上がってもあまり汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。室内で起きた場合は逆に顔が青白く、大量の汗をかき、皮膚は冷たく感じることもあります。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは身体の水分が多いため体温調節がうまくできません。また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのができないなど体調に合わせた対応が難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中は、外気温が高くなく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。

予防のポイント

- 外出するときは帽子をかぶりましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 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。
- 肩が隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、こまめに行いましょう。炎天下への外出時は電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えるのもよいでしょう。
- 夜寝ている時間もエアコンの冷房をつけておくことは問題ありません。室内は快適な温度に保ちましょう。



あせも予防のために…

- ・夜、就寝中はエアコンをうまく使い室内の温度調整をしましょう。
- ・朝、寝起きに汗ばんでいたら、さっとシャワーをあびてから登園しましょう。
- ・日中も汗をかいたらこまめに着替えましょう。



歯科健診

7月2日(水) 9:30~

乳児クラスの朝おやつはありません。

朝ごはんをしっかり食べてきてください。

朝食後に歯みがき(仕上げ磨き)をお願いします。

園内で報告された感染症

(5月)

伝染性紅斑(りんご病)

