



子どもたちは蒸し暑さに負けず、外遊びやホール等で体を動かして遊んでいます。これから気温が高くなり、暑さに慣れていないと疲れが出やすくなります。体調を崩すと、熱中症にかかりやすくなるため、引き続き生活リズムを整え、適度に体を動かし体力づくりをして、できるだけ早めに休息をとれるようにしましょう。

## 子どもの熱中症

乳幼児は、大人よりも熱中症になりやすいです。日頃から注意し、風通しの良い服装を選んだり、3食必ず食べることや、こまめな水分補給をお願いします。

### ◎子どもの熱中症の特徴

大人より暑さに弱い 体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい。

照り返しの影響を受けやすい (右絵)

自分では予防策をとれない 自分で水分を摂ったり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない

環境(高温や多湿の場所、車内の置き去り、外遊び、登山などの行事)



### ◎予防ポイント

子どもの異変に敏感になる 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、水分補給と涼しい場所で休む。

水分をこまめに飲ませる

『日常の水分補給は、水や湯冷まし、麦茶など』を選ぶ。(塩分や糖分の過剰摂取、おし歯を防ぐため)

熱中症のような症状がある時は、経口補水液(アクアライトなど)を選ぶ。

服装を選ぶ

『帽子と風通しの良い服』を選び、暑さに応じて脱ぎ着できるようにする。

生活リズムを整える

早起き・早寝で規則正しい生活を送る。3食食事をとる。

外出時は照り返しに注意

子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識する。

外遊び時は、異変がなくても20分位ごとに休憩を入れ、こまめに水分補給する。

日頃から暑さに慣れさせる

本格的に暑くなる前から、適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。

いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。上手に使い分けましょう。

◎いつもと様子が違うと思ったら、

フラフラしたり、気分が悪そうな時などは、『水分補給』、『服を緩める』、『涼しい場所であおむけにし』、『体を冷やし』て休む。(右絵参照)

顔色が悪くいつもと違う様子、水分が摂れない、頭痛や吐き気、呼びかけへの反応がおかしいなどあるときは、病院受診や状態により救急車を呼ぶ。

手作りできる経口補水液(ORS)

しお 自家製ORS  
3g 小0.5 1ℓ さとう 20~40g 大2~4

1ℓの水に砂糖大さじ2~4杯(20~40g)+食塩小さじ0.5杯(3g)を溶かせば自家製ORSの出来上がり。

×意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。



冷やす部位

## 夏の感染症 疑わしい症状がある場合は、医療機関を受診のご協力をお願いいたします。

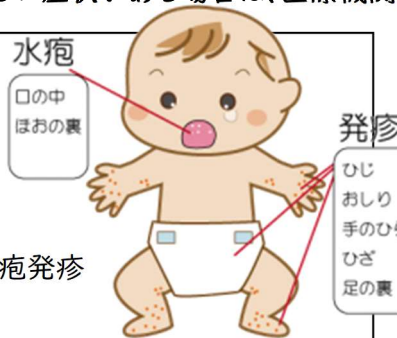
『手足口病』

潜伏期間:3~5日  
飛沫・接触感染

**症状**  
口の中や手足などに水疱発疹  
微熱程度のことがある

**必要書類** 保護者記入の登園届

**登園めやす** 熱がなく、普段の食事がとれること



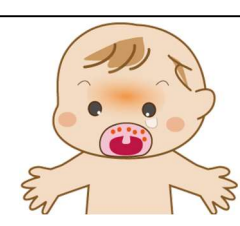
『ヘルパンギーナ』

潜伏期間:2~4日  
飛沫・接触感染

**症状**  
38℃以上の発熱  
のどの奥に口内炎のような水泡ができ、のどに強い痛みがある

**必要書類** 保護者記入の登園届

**登園めやす** 熱がなく、普段の食事がとれること




『アデノウイルス感染症・咽頭結膜熱(プール熱)』

潜伏期間:2~14日 飛沫・接触感染

**症状**  
4~5日続く高熱、のどの痛み、プール熱は目の充血・目やにも出る  
高熱が長く続くため、体力を消耗しやすく、ぐったりすることもある

**必要書類** 医師の意見書(プール熱)

**登園めやす** プール熱は症状がなくなってから2日経過してから



◎予防法

『手洗い』、『うがい』をしっかりと行い、  
『タオルの共有をしない』こと。

『唾液や便』、プール熱は『目やに、涙』  
からも感染し、大人にもうつります。

症状が無くなっても1ヵ月ほど便からウイルスが排泄されるので、オムツ交換のあとの手洗いを念入りに行ないましょう。

◎ご家庭でのケア

脱水予防のため、水分をこまめにとる(水、麦茶、こども用の経口補水液(アクアライト等)など)


水泡は1週間ほどで治ることが多いですが、口の中やのどの痛みがあると飲食しづらいです。

食事は、熱いものや味の濃いものより、ゼリーやスープ、麺類など薄味で喉ごしの良い食べ物や、軟らかく煮たものを選ぶと食べやすいです。(食材は、月齢や体質に合わせて選ぶ。)

解熱剤について

熱は、からだの中に入ったウイルスなどと戦う助けになるものです。熱が高く、機嫌が悪い、寝付けられない等の生活に支障がある時など、処方された指示通りに服用しましょう。

解熱剤使用後の登園はできません。ご自宅等でゆっくり様子を見ていただけるようお願いいたします。



RSウイルス感染症

千代田区や近隣の区で、RSウイルスの症状のある方が増えてきているようです。(東京都感染症情報センター)

主な症状は、鼻水が多いことや咳です。毎年、12月~2月頃をピークに秋から春先に流行します。

2歳頃までにほとんど全ての子どもが感染し、通常は一般的なカゼ症状で数日のうちに回復しますが、2歳以下特に1歳以下で初めての感染した場合、重症化することがあります。

大人ではちょっとした風邪かなといったものが、小さい子どもには重い症状になることがあります。

手洗いをしっかりと、咳エチケットを、引き続きよろしく願いたします。

