

# 健康だより

令和7年度 7月号

丸森たんぽぽこども園

梅雨の時期になりました。

## ！！意外と気付にくい梅雨時期の熱中症！！

熱中症といえば、真夏の炎天下の中で起こりやすいイメージですが、熱中症は湿度の高い梅雨の時期から気をつけなくてははいけません。

真夏は動くたくさん汗をかきますが、梅雨の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなります。さらに子どもは、まだ身体が暑さに十分慣れていないため、体温調節をする準備が不十分なのです。

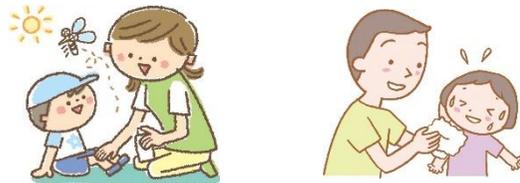
こども園では、活動の合間に何度も水分補給をしていますが、ご家庭でも就寝前や起床後、お風呂上りや軽い運動をした後は、しっかり水分を補給していきましょう。

## 夏の肌トラブル

### 蚊に刺されたとき

小さな子どもは刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることがあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは ・刺されたところを水で洗い流します。  
・かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオル等で包んだ保冷剤を当てたりして、かゆみをやわらげます。



### あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部分に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは ・シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう。

※肌トラブルを防ぐために爪を短く切る！冷やす！かゆみ止めを塗る！  
治りが悪い、患部が広がった時は小児科や皮膚科を受診しましょう！

## 気をつけたい 夏風邪



### 咽頭結膜炎（アデノウイルス）＝プール熱

咽頭と目に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどの共有はやめましょう。

特徴 ・38～40度の高い熱が数日続くこともあります  
・のどが痛い  
・白目が充血し、まぶたがはれる、涙や目ヤニが出る

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴 ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる  
・高い熱が数日続くことが多い

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、その後手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴 ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がります