

熱中症には気を付けよう！熱中症について学んでみよう！

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

今年手足口病に要注意！ 流行予報が出ています。

保育園の利用者の中にも、感染報告の事例が多く寄せられています。夏風邪の一つですが、乳幼児は発熱・発疹・口内炎のような発疹が口腔内に出て痛みが出る為に食事が摂れなくなるなどの、小さなお子さんにとって様々な弊害が出る感染症です。特にこの暑い時期に水分摂取が十分できず脱水症状になる場合もある為注意したいですね。また、まれに大人に感染した という事例も報告されています。足の裏に発疹ができると痛みがあり、歩くときに激痛が…という報告がありました。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍かいようになって痛みます。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。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。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、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

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

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普通の食事がとれるようになったら

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いやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普通の食事がとれるようになったら

回復するまで

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。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。





ぶどうっこ 7月予定表



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	☆部屋の貸出	☆部屋の貸出		☆部屋の貸出	
8	9	10	11	12	13
	☆部屋の貸出	☆部屋の貸出		☆部屋の貸出 ▽はなまるデ イサービス交 流	
15	16	17	18	19	20
海の日	☆部屋の貸出	☆部屋の貸出		○畑作業の日 ☆部屋の貸出	
22	23	24	25	26	27
	☆部屋の貸出	☆部屋の貸出	*体験保育	☆部屋の貸出	
29	30	31			
	◇大きく なったかなの ☆部屋の貸出	☆部屋の貸出			

一時保育

暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお
知らせします。
ご利用者様にはご迷惑を
おかけして申し訳ありま
せん。

育児相談 要予約

月～金曜随時実施して
います。電話での相談
もお受けしています

お大きくなったかな？

身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間

10時～11時30分

14時～16時

グループ単位（要予約）

でお受けしています。

また、個人での利用も可
能ですのでご相談くださ
い。



ぶどうっこ便り 7月

きぼう保育園 ぶどうの会

令和6年7月1日

葛飾区高砂 2-3-7 3673-7110

真夏の太陽がキラキラとした季節になりました。

保育園の玄関前に植えた、ひまわりの花が開き、子どもたちの笑顔の様に見えています。

今年の夏は暑くなる予想に今からドキドキ、熱中症にならないよう、大人が気を付けてあげたいですね。さて、ここ最近のお天気は、急な雨が降ったかと思えば息ができなくなるような暑い気温に、大人も子どもも体調を崩さないようにしていきたいです。夏季流行の感染症にかからないようにしましょう。今月はひろばのイベントで夏まつりが予定されています。ご興味のある方は是非、ご予約をお願い致します。また、お部屋の貸出や大きくなったね・体験保育など通常通り予定しております。こちらもご予約お待ちしております。

また、一時保育は先月同様で休止中です。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

先月は、未来プラザ鎌倉さんとコラボ企画で、スタンプラリーを行っていました。沢山の訪問者に、お越し頂きました。今年度も大好評だったようで、各施設を回られたとのお声をお聞きしました。今月は夏季期間となりますので、お出かけをされる方が多くなると予想しています。暑さ対策をしっかりとし、熱中症や脱水症状等にならないよう、注意して外出をしましょう。

気を付けよう夏のお散歩ベビーカーの温度

下表は真夏バギーの温度を測定した表になります。

7月下旬の正午・10分間、炎天下に放置したベビーカー（一般型）の温度になります。

夏は子どもにとって、とんでもない温度になる場合があります。命にも変わりますので夏の炎天下では大人が気を付けてあげたいですね。

下表は真夏ベビーカーの温度を測定した表になります。部位よってとても高温になりますので周りの大人が注意する事が大切です。

外気温	36.0℃
ハンドルの温度	40.8℃
座面	59.8℃
地面の温度	62.5℃

保育園ではこまめな水分補給を心がけています。（季節に関係なく1時間～1時間30分に1回程度）特に乳児は自分で管理する事は難しいので、大人が時間を見計らったり、その日の気温や子どもの状態を見て飲めるようにしましょう。【喉が渇いた】と思う前に水分補給をすることが大切です！