



# ほけんだより 7月号

2022年7月  
万博れんげ保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は、暑い日が続くので、熱中症には気をつけましょう。こまめな水分補給や体調管理をしながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけたいですね。

## 6月の感染状況 腸炎10件 手足口病 19件 急な発熱40件 溶連菌1件 水ぼうそう1件

吹田市では5月以降嘔吐や下痢が集団発生の報告が続いています。全体配信でお伝えしたように6月中旬以降から急な発熱によるお休みが増加しています。また手足口病が乳児クラスを中心に現在も拡大しています。当園では、園医、吹田市保健所、保育幼稚園室と連携しながら感染拡大防止対策をしております。子どもたちがのびのびとプールや水遊びを楽しめるように異変の早期発見と早めの回復をサポートしていきましょう。なお受診される際は医師にプールや水遊びに影響がないかのご確認をお願いいたします。

### 熱中症

熱中症とは暑さで体温が上がってしまうのを下げようと、汗を大量にかくことによる脱水症状です。1年で1番室温が高く気温も高い梅雨時期辺りが熱中症になりやすいです。脱水をいかに回避するかが予防の鍵となります。



#### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

#### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは身体の水分の貯蔵量が少なく、体表面積が大きいため相対的に汗をかきやすい。衣服の着脱も水分補給も1人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**熱中症の半数は屋内、特に夜間に多いです。**  
日本の住宅は気密性が高く屋間に鉄筋が温まると、夜間も熱を放射し続けるため室内に熱がこもりやすくなります。

#### 予防のポイント

- 高温多湿でもかいた汗が蒸発しやすいように汗をこまめに拭きましょう。
- エアコンが寒く感じる場合は除湿モードで湿度を下げましょう。
- 普段から水分をこまめに摂る習慣をつけ、水分の貯蔵量を増やすことで暑いところに出ても熱中症を回避することができます。
- 口からも熱を放散しているため特に屋外のマスク着用は熱中症を誘発する可能性があります。少なくとも外では外しましょう。

### 免疫を高める

6月当園で流行しました手足口病をはじめヘルパンギーナ、プール熱は夏の3大風邪といわれています。今のところ根治療法はありません。なるべく体力を温存して自分の免疫で治す必要があります。新型コロナに対する感染対策で例年より清潔な環境や、屋内で過ごすことが定着したこと、さらにこれから本格的に迎える夏の暑さで免疫が下がることが予想されますので日々の心がけが重要です。

**★十分な睡眠をとる** 睡眠の質と時間は自然免疫と関係しています。

**★身体を冷やさない** 体温を保つと体の機能が正常に働き、病気にかかりにくくなります。熱中症のリスクを避けるためのエアコンで冷えた身体はお風呂で湯舟につかりあたためましょう。

**★腸内環境を整える** 免疫細胞の6~7割は腸内で活動しています。発酵食品や食物繊維などは腸内細菌叢を改善して免疫を高めます。栄養素を意識しながらも多くの食材をバランスよく食べること、規則正しく食事をするのが大切です。