

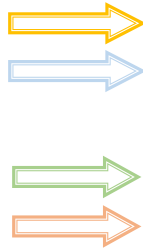


暑さを感じるだけでなく、梅雨時になると湿度も上がり不快に感じる日も増えてきますね。気温と湿度の高い環境は脱水や熱中症のリスクが高くなります。体温調節機能が未熟な乳幼児は発汗による体温調節が大人ほどスムーズにできません。子どもたちは自分の体調の変化を正確に伝えられないことが多いので、日頃から大人がよく見て気付けるようにしていきたいですね。



熱中症のサインと対応策

- ぐったりしている、機嫌が悪い
- 食欲低下、水分を摂らない
- 汗をかいていないのに肌が熱い
- 寝苦しそうにしている



- 風通しの良いところで過ごす
- ゼリー、スープ、果物(常温～少し冷たいもの)など食べられるものでこまめに摂取する
- 涼しいところに移動し、衣服をゆるめる
- 薄手の寝具を使用し、水分を摂取する

その他でできる対策として・・・

- エアコンの除湿モードも活用し、設定温度を25～27℃にする。
- 風通しを良くするために、扇風機やサーキュレーターを併用する。
- 抱っこ紐を長時間使用する際には、通気性の良いものを選ぶようにする。
- 紫外線対策をしっかりと行い、喉が渴いたと感じる前にこまめに少量ずつ水分摂取をする。

水分については極力食事から自然に摂れるようにし、スポーツドリンクは控え目にしましょう。ミネラルの補給も大切なので、豚肉・豆腐・バナナなども日頃の食事に取り入れられると良いですね。



身体をよく動かし、よく食べよく眠ることが免疫力向上にはとても大切です。

寒暖差で風邪をひいたり、そこから更に免疫力が低下したりすることで感染症への罹患リスクも上がってしまいます。6～7月は手足口病やヘルパンギーナ（医師の診断を受け、登園届の提出が望ましい感染症です。）の感染が流行しやすいので、気を付けていきましょう。

手足口病

手のひらや足の裏、口腔内に水泡や発疹が出る感染症です。熱は微熱程度ですが稀に高熱が出ることもあります。手足や口腔内に水泡、潰瘍が発症した数日間が最も感染しやすい期間です。

ヘルパンギーナ

突然の高熱(38～40℃)と、のどの奥に水泡や潰瘍ができるのが特徴です。急性期の数日間は感染力が強いと言われており、便の中に1ヶ月程度ウイルスが排出されるので注意が必要です。

どちらの感染症も、「発熱や口腔内の水泡、潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れること」が利用の目安になります。

病後児保育室くろーばーの利用には事前の登録が必要です。

登録は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください。

令和8年6月