



今年は例年に比べても暑い夏になっていますね。でも暑い日のプールや水遊びは格別！子どもたちは太陽の様に明るい笑顔で毎日楽しんでいます。一方で全国的に夏風邪などの感染症が流行しているようです。身体をしっかりと休めつつ、夏をめいっぱい楽しんでいきましょう♪

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで、命に関わるさまざまな症状をひきおこします。

体温の調節機能が未熟であること
熱い地面に近い所で過ごしていること
水分補給のタイミングが自分で判断しにくいこと など

子どもは大人よりも注意が必要です！

★熱中症の症状★

ほてり、めまい、手足のけいれん・しびれ、だるさ、尿量の減少、吐き気、高体温、異常な汗のかき方（多量または全くでない）



熱中症の症状が出たら「FIRST(ファースト)」で対応

Fluid(フルード) = 液体

まずは水分補給。意識がない場合は無理に飲ませず119番通報を。

Ice(アイス) = 氷

衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。冷たいタオルや氷、保冷剤もあれば利用する。

Rest(レスト) = 休憩

涼しい場所に移動して、休ませる。

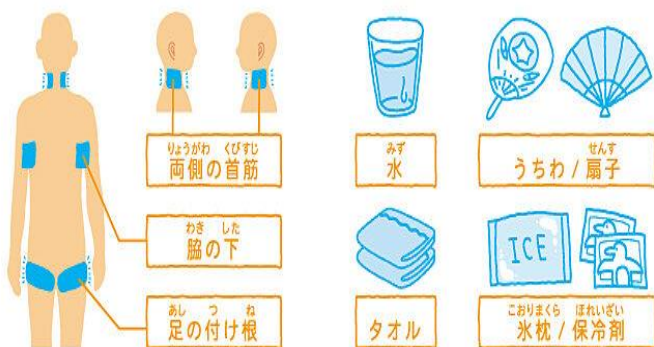
Sign(サイン) = 兆候

15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment(トリートメント) = 治療

症状が改善しなければ119番通報し病院へ搬送する。

応急処置 体を冷やすポイントとアイテム



日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクト

家庭でできる熱中症予防

・規則正しい食事

お食事に含まれる塩分で十分予防効果があります。保育園では午前中にお外遊びやプールなど沢山遊びますので、特に朝ごはんはしっかりと食べてきてくださいね。

・しっかりと睡眠をとる

睡眠時間が普段より短いと、翌日に運動をした時に体温調節がしにくくなると言われています。

水をかけて、うちわ等であおぐことでも体を冷やすことができます。

夏をのりきるための合言葉は…

ねる子・食べる子・あそぶ子 元気！！

夏に多い感染症

※登園許可書が必要となりますので、必ず病院受診をお願いします

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

治療としては、症状にあった対処療法と安静療法になります。

できるだけ安静にし、栄養や水分、十分な睡眠をとるようにし自然に治るのを待ちます。

喉や口内炎の痛みを伴うときは、軟らかく刺激の少ないものを中心に食べるようにし水分を補給するようにしていきましょう。特に乳幼児は、症状が長引くと体力を消耗し悪化傾向になることがあるので注意が必要です。



〔心がこわれる子どもがいます〕

～チャイルド・マルトリートメント（不適切な養育）～

心がこわれている子どもたちがいます。

心が傷ついている子どもたちがいます。

意識とは、人の成り立ちと心の成り立ちを識ることです。
改めて子どもたちの心の成り立ちを知っておきたいものです。

〔心とは〕

心は こわれるもの

心は 育むもの

心は ほころぶもの

心は 繕うもの

心は ふれあいと見まもり

いたわりとはげましに支えられ

心は 慈しみあふれるところで

やさしさと思いやりが

支えてくれるもの

心がこわれている子どもたちが多くなりました！

心が傷ついている子どもたちが多くなりました！