



暑い日が続き、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、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ましょう。

<6月の感染症のお知らせ>  
アデノウイルス 1名

### 熱中症予防について

先月のお便りや、コドモンでの配信でお知らせしている通り、気温が急に上昇し、熱中症に注意が必要です。特に、登園後より、活動が始まるため、朝食や水分を摂っていない場合は、体調が悪くなることが多いです。[登園前の塩分・水分補給を意識して食事にとりいれましょう。](#)体調不良の早期発見にもつながりますので、いつもと違う様子がある場合は、コドモンでの連絡や職員にお知らせください。

### 夏に多い感染症について

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

#### ヘルパンギーナ

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

#### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良いものを食べましょう。

## 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」「厳重警戒」「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。



## 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。