

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかき機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

## 熱中症を防ぐポイント

熱中症は、気温・湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗が出なくなることで体温調節ができなくなるために起こります。とくに突然気温が上昇した日や、梅雨の蒸し暑い日、体が暑さになれていないときに注意です。

### 1 服装で涼しく

- ・通気性の高い衣服（綿・麻など）
- ・外出時は直接肌に日光が当たらないような服装で

### 2 こまめな水分補給

小さな子どもは「のどが渇いた」と言えません。  
少量の水やお茶など30分ごとを目安に飲ませましょう。

### 3 暑さを避ける

- ・外遊びは時間を選び（比較的涼しい時間帯、午前中など）、日陰を利用する

こんな時には救急搬送の手配を！

ぐったりしている、水が飲めない、体温が40℃を超えている、けいれんを起こす、意識がない

## 手足口病が流行っています

現在、都内で手足口病が大流行しています。

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。

### 特徴

- ・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嫌がる
- ・半数は熱を伴う（大体が38℃以下）
- ・その後に手のひら、足の裏を中心にポツポツができる

### 登園基準の目安

熱がなく、口の中の水ぶくれが治まり普段通りの食事がとれるようになったら

### 口の中が痛いときの食事

**OK** …プリン、ゼリー、アイスクリーム、ヨーグルト、りんごのすりおろしなど（冷たくて喉越しがよいものがおすすめです）

**NG** …熱いもの、塩分の多いもの、硬いもの、すっぱい果物など

## 頭を打ったときのケア

子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。その時にこわいのが、頭蓋内でじわじわと出血して、時間差で症状が出る事です。注意深く様子を見ましょう。

### すぐ病院に！

#### 一つでも当てはまる場合

- ・繰り返し吐く
- ・意識が朦朧として、呼びかけても反応しない
- ・手足の動きがいつもと違う、左右差がある
- ・目の瞳孔の大きさが左右で違う
- ・打ったところが陥没している、出血がひどい



上の項目に当てはまらない時は

次の点を守って、数日間は注意して様子を見ましょう

- ・当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
- ・症状が出てきたらすぐに受診する
- ・夜寝ているときの様子もチェックする

