

# ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和8年6月

これからの季節、蒸し暑い日が続き熱中症にならないように、こまめな水分補給と休憩が大切です。日が長くなり、戸外での活動がより楽しくなる季節です。熱中症予防対応について留意事項を載せましたので参考にしてください。

## 熱中症について

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### ■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。

### ■熱中症の対処方法

- ・涼しい場所で寝かせる…涼しいところへ移動し、衣類をゆるめて風通しをよくし、足を10cmほど高くした状態で寝かせるようにしましょう。心臓への血流を促して血圧が上がり、脳への血流を改善する効果が期待できます。
- ・水分を摂る…塩分・糖分を含んだ経口補水液をこまめに少量ずつ与えるようにしましょう。

### ■子どもが熱中症になりやすい理由

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。また、車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるため、子どもを一人にするのは絶対に避けてください。

### ■熱中症予防

- ・日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げるようにしましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。  
海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選ぶようにしましょう。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えるようにしましょう。



# プールや水遊びの時期に気を付けたい皮膚疾患

## ■伝染性軟属腫（水いぼ）

皮膚にポックスウイルスが感染してできる 1~5 mm程度の小さな水いぼです。また、皮膚の接触やタオル、浮輪、ビート板などの共用により感染することがあります。特に皮膚バリア機能が未熟な乳幼児、アトピー性皮膚炎患者等では、水いぼを引っかいた手で別の箇所を触ることで感染が広がり、水いぼが増える場合があります。気になる症状がある際は、早めの皮膚科受診をお願いします。

### ・伝染性軟属腫（水いぼ）の対処法

プール・水遊びへの参加は可能ですが、周囲の子どもへの接触感染予防のため、患部は衣類で覆うようお願いいたします。衣類で覆えない箇所にある場合には、絆創膏で覆う対応をとらせていただきますので、個別にご相談ください。なお、絆創膏が剥がれてしまうことがあるため、予備の絆創膏もお持ちください。

子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有は控えましょう。また、爪を短く切り、皮膚を傷つけないようにしましょう。

## ■伝染性膿痂疹（とびひ）

虫刺され、汗疹、擦り傷、アトピー性皮膚炎などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれ、瘡蓋ができます。とびひの原因ウイルス黄色ブドウ球菌は、高温多湿を好むため、夏になると流行します。

### ・伝染性膿痂疹（とびひ）の対処法

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼで覆い、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合には、医療機関を受診するようにしましょう。

汗をかいたら、こまめに着替え、シャワーを浴び、体を清潔に保つことが大切です。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有は控えましょう。また、爪を短く切り、皮膚を傷つけないようにしましょう。プールや水遊びなどは、とびひの症状が悪化したり、周囲の子どもにうつしたりする可能性があります。そのため、完全に治るまでは、プールや水遊びには参加できません。ご理解、ご協力をお願いします。

### ・登園は状況に応じて

◎基本的には、医師の診断や治療を受けて、とびひの部分をガーゼや包帯できちんと、覆っていれば、登園することができます。

◎とびひが多発して広範囲の場合は、医師の診断と治療を受けて、登園可能かどうかを確認してください。全身状態が良い状態での登園をお願いいたします。