



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

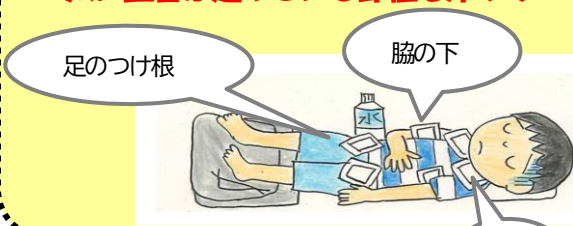
令和7年 7月号

熱中症になった時の症状と応急処置について！

本格的に暑さを感じる季節となりました。屋外での活動が増える時期には、熱中症になりやすいため対策を行う必要があります。症状に早めに気づき対処するため、応急処置について再確認をお願いします。



～熱中症を疑う症状がある場合には、すぐに対処する必要があります！～

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	- 意識がはっきりある - めまい、立ち眩み、生あくび - 大量の汗 - 手足がしびれ、手足の筋肉のつり	- 涼しいところに避難し、衣服を緩める - 水分・塩分を補給する - 体温が高い場合には体を冷やす 症状が改善しない場合は、医療機関を受診
重症度Ⅱ度 (中等症)	- 吐き気がする、吐く - 頭痛(がんがん、ズキズキする) - 倦怠感、集中力や判断力が下がる - 意識がなんとなくおかしい	- 積極的に体を冷やす → 脇の下や足の付け根など(下記参照) - すぐに医療機関を受診する 症状を悪化した場合には、救急車を要請
重症度Ⅲ度 (重症)	- まっすぐ歩けない - 返事がおかしい、意識がない - 体が熱い - 大量の発汗 - けいれん - 体がひきつる(硬直)  本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って発症時の状態を伝えましょう！	直ちに救急車を要請 ※ 到着までの間は積極的に保冷剤や冷えたペットボトルなどを使用して体を冷やす。 ※太い血管が通っている部位を冷やす  首 脇の下 足のつけ根

参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社
「熱中症環境保健マニュアル 2022」環境省

危険

子どもを車内に残さない！

毎年、子どもを車内に放置したことによる熱中症の事故が発生しています。特に乳幼児は自分の力で移動することができないこともあり、暑いや苦しいなどの不快症状があっても自ら行動することができません。

事故が起きないように送迎時においても車内に子どもを残さないようにお願いします。



地面からの熱に注意！

子どもは背が低いので、大人よりも地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。子どもは大人よりも高温環境にさらされているので、体調の変化に注意してあげて下さい。



暑い時期の汗のケアについて



汗をかいたままにしておくことで、皮膚のトラブル「汗かぶれ」「あせも（汗疹）」「とびひ（伝染性膿痂疹）」を起こしてしまうため、日々のケアがとても大切です。



汗をかいたときにはシャワーで流したり、着替えをして皮膚を清潔な状態に保ちましょう。外出中やすぐにシャワーを浴びることができないときには、タオルやウェットティッシュなどで拭くのもよいでしょう。汗でぬれた肌着を乾いたものにかえるだけでも、皮膚トラブルの予防に効果的です。

※かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がった時、水疱ができたら、早めに受診しましょう。

《 これから注意したい!! 子ども感染症について 》

咽頭結膜熱 ★ (プール熱)	【症状】 高熱、のどの痛みや腫れ、食欲不振、目の症状では結膜の充血、目やになど。長時間、便中にウイルスが排出される。 【登園の目安】 発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること。 ※ 出席停止になります。
溶連菌感染症	【症状】 扁桃腺炎（発熱・のどの痛みなど）・水泡等を伴うとびひ 【登園の目安】 抗菌薬内服後24～48時間経過していること。
手足口病 ★	【症状】 口の中や手のひら、足裏に水泡のような発疹ができる。のどの痛みもある。発熱はあまり高くないことが多い。便からは数週間～数か月ウイルスが排出される。 【登園の目安】 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。
ヘルパンギーナ ★	【症状】 突然の高熱、のどの痛み、のどに水泡ができ間もなく潰瘍になる。便からは数週間～数か月ウイルスが排出される。 【登園の目安】 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。
RSウイルス感染症	【症状】 咳や鼻汁など（乳幼児期の感染は重症化することがある） 【登園の目安】 呼吸器症状が、消失し、全身状態が良いこと。

★ 排便後またはオムツ交換後は、石鹸を使って流水で丁寧に手洗いしましょう！

《 8月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児フッ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	20日(水) (R7.1生)	5日(火) (R6.1/1 ~1/31生)	1日(金) (R5.7生)	22日(金) (R5.1生)	6日(水) (R4.2生) 27日(水) (R4.2生)
受付時間	13:10~13:45		13:10~13:45		13:00~13:45

受診をしたら園にお知らせください



※体調不良の場合には無理せず、保健センターや主治医に相談をしてください。
また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合には保健センターへ連絡をお願いします。