

ほけんだより8月号

令和 8 年 8 月 1 日
国立ひまわり保育園
看護師 吉田由紀子

暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！

発熱のメカニズム：熱中症と風邪の違い

熱中症と風邪、ともによく見られる症状の一つに体温上昇がありますが、その違いは、原因とメカニズムにあります。どちらの場合も 意識障害や 40℃を越す異常な高熱がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

～熱中症の場合～

熱中症は、外部環境の暑さによって体温調節機能が乱れ、体内に熱がこもることによって発生します。重症化すると 40℃以上の高熱 になることもあり、汗をかく機能が失われるため、体温が下がらず 生命の危険 につながる可能性があります。

《見分け方のポイント》

・暑い環境下で発症しやすく、全身が熱くなり、めまい、倦怠感、意識障害を伴うことがある。

《対処法》涼しい場所へ移動し、首や脇の下を冷やす。

～風邪の場合～

発熱は、風邪や感染症などの病原体に対する 免疫反応 によって起こります。ウイルスを撃退するために体温を上げる仕組みであり、脳が設定した以上の体温にまで上昇することは通常ありません。

《見分け方のポイント》

・手足が冷たくなることがある。
・鼻水・喉の痛み・咳などの症状を伴うことが多い。

《対処法》寒気がある間は温める。

夏の肌トラブルにご注意!!

虫刺され以外にも『あせも』や『とびひ』など夏におきやすいトラブルがあります。ケアとしては、お風呂に入るなど皮膚を清潔に保つことが一番です。

肌トラブルを防ぐために…

- ◎爪を短く切る
- ◎冷やす、かゆみ止めを塗る
- ◎治りが遅いなどの時には受診してください。

【7月の感染症】

手足口病	17 名
流行性角結膜炎	1 名
アデノウイルス感染症	3 名
ヘルパンギーナ	3 名
ヒトメタニューモウィルス	1 名
胃腸炎	2 名
溶連菌感染症	2 名

【8月の予定】

8/19(水)	0.1 歳児身体測定
8/20(木)	2 歳児身体測定 0 歳児健診
8/21(金)	幼児クラス身体測定