



# ほけんだより 8月号



令和7年7月31日  
国立保育園  
園長 中澤ゆう子  
看護師 杉山

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体づくりをするためには、しっかりと食事を摂り免疫力を低下させないよう生活リズムにも気をつけていきましょう。

## 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。
- ↳ 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。
- ↳ 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、帰ってきたらすぐにお風呂に入り汗を洗いながすなど、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を

### 【7月の感染症】

#### 嘔吐・下痢症状…7名

乳児クラスを中心に、嘔吐や下痢症状のお子さまが同時期に複数名発生しました。集団感染防止のために、嘔吐や下痢を繰り返している場合は、かかりつけ医をご受診の上、普段通りの食事が食べられることや、普通便に戻るまでは登園をお控えください。特にこの猛暑の中での胃腸炎症状は脱水を起こしやすいので注意が必要です！また、この時期は食中毒の危険性も高いので十分お気をつけください。皆様のご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

### 【8月の予定】

- 6日 身体測定（3.4.5歳）
- 8日 身体測定（1.2歳）