

ほけんだより8月号

令和8年7月31日
国立保育園
大城茜

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℃を超える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で発生します。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	8名
水ぼうそう	1名
ヘルパンギーナ	5名

【8月の予定】

8/5(水)	1.2 歳児身体測定
8/6(木)	3.4.5 歳児身体測定