

元気いっぱい

ほけんだより
令和6年8月
福井市こども保育課

熱中症や夏風邪を予防しましょう

子どもは大人に比べ、体温調節機能が未熟であり、熱中症のリスクが高くなります。令和6年4月からは熱中症警戒アラートに加え、熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。日頃からしっかりと体調管理を行うとともに、熱中症対策を行い、元気に夏を過ごしましょう。

1. 水分を多めにとりましょう

子どもは汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいので、水分を多く含む食事や、のどが渇いていなくても定期的な水分補給を心掛けましょう。



2. 熱や日差しから守りましょう

子どもは、体温調節がうまくできないため、熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、帽子や日傘を使用しましょう。



3. 地面の熱に気を付けましょう

背が低かったり、ベビーカーの使用で、大人よりも地面に近く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけましょう。

4. 外でも室内でも注意！

遊びに夢中になるとのどの渇きや気分の悪さなどに気付くのが遅くなります。外はもちろん、屋内でも油断せず、対策をしましょう。

5. 子どもだけにしない

寝ていても・少しの間でも、子どもを暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。特に車内への置き去りに絶対によめましょう。



6. まわりの大人が気にかけてみましょう

暑さや体の不調を言葉で十分に訴えられないため、汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子をまわりの大人が気にかけて、定期的な休憩や水分補給をすすめましょう。

【感染対策について】

今年度は、手足口病の感染報告が多く見受けられ、福井県では、主に5歳以下の乳幼児に患者が発生しています。また、新型コロナウイルスや溶連菌などの感染がニュースなどで取り上げられています。

感染症の予防法は基本的に手洗い・うがいです。外から帰宅した際や食事前、トイレの後など、丁寧に手洗いを行いましょう。

手足口病とは…

症状

- ・手のひら、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる。
- ・ときに高熱が出る。
- ・口の中が痛くて食べられない。

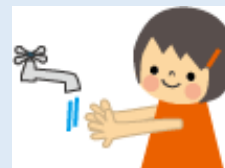
潜伏期間: 3～6日

感染期間: ウイルスは咳や鼻水から1～2週間、便からは数週～数か月間排出される。

感染経路: 経口感染、飛沫感染、接触感染(症状が出た週の感染力が最も強い)

好発年齢: 乳幼児

登園基準: 症状が安定して、普段の食事がとれ、全身状態が良い場合。



回復後も他の人に移さないために手洗い(特に排便後・オムツ交換後や食事前)が重要となります。十分に対策をし、家庭内や園での感染拡大を予防しましょう。