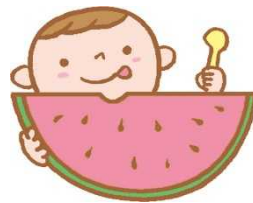




# ほけんだより



2025.8 発行  
榛東南部こども園  
看護師 香川

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 熱中症

熱中症は日射病・熱射病などの総称です。

**日射病**は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で

**熱射病**は、室内でも気温の高い場所に長時間いることが原因です。

### 症状

**日射病**：顔は赤く、呼吸は荒くなります。皮膚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい、頭痛、吐き気を伴います。

**熱射病**：顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚は冷たく、めまい、吐き気を伴います。

### 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当ををして重症化を防ぎましょう。



#### 1 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行き、服のボタンやベルトを外す。



#### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



#### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - ポリ袋に入れた氷水
- などを挟んで冷やすと効果的



**注意!!**  
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

### 経口補水液の作り方

**水1L+食塩2g  
+砂糖35g**

※自宅で作った経口補水液は保存がきかないので、その日のうちに飲みきりましょう。

熱中症になった後は**体が疲れている状態**です。無理に登園せず、休息をしっかりと取りましょう。だるさや吐き気などの症状が続く場合は、医療機関を受診する必要があります。

## 下痢

下痢の原因は様々ですが主なものとして、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎、食物アレルギー、乳糖不耐症などが挙げられます。

また、**熱中症による体温上昇や脱水によって消化管系の働きが乱れ、下痢を引き起こす**こともあります。

1	コロコロ便		硬くコロコロの便 (ウサギ糞のような便)
2	硬い便		短く固まった硬い便
3	やや硬い便		水分が少なくひび割れている便
4	普通便		適度な柔らかさの便
5	やや軟らかい便		水分が多く非常に柔らかい便
6	泥状便		形のない泥のような便
7	水様便		水のような便

### ●食事は便の様子を見ながら

下痢の時は、食事よりも水分を優先させます。脱水予防のために、**柑橘系以外の飲み物**を与えてください。ヨーグルトなどの乳製品は口あたりもよく、腸内環境にも良さそうですが、消化に時間がかかること、腸内で発酵しやすく、下痢を誘発する心配があります。下痢が治まるまではやめておきましょう。



### 登園の目安

下痢が治まり、通常の食事がとれること、全身状態が回復していることが目安となります。

医療機関で「感染性のもではない」と言われた場合でも、下痢の程度や回数によっては脱水症状を起こす可能性があります。よく観察して、判断してあげましょう。

1~2:便秘と判断されます。  
3~5:正常便 特に「4」が理想便です  
6~7:柔らかすぎて下痢と判断されます  
※便の固さだけでなく、便の量や色、においの観察も大切です。