



8月 ほけんだより

令和7年7月31日

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。また、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。

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ところに長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調整がうまくできず、体温変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

家や車の中でも熱中症になります
特に車中では気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



つめの伸びすぎ・切り過ぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。またつめが衣類などに引っかかりやすくなります。1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きづめになりやすいので切りすぎに注意しましょう。

短すぎると巻きづめになりやすい

つめを短く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む『巻きづめ』になりやすくなります。
つめの白い部分を少し残して、真っ直ぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、ヤスリで丸く整えます。

