5月のほけんだより

社会法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和７年５月

春の風が心地よく、爽やかな気分になれる５月になりました。しかし、体や心に疲れが出たり、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごしましょう。

近年、気温が高くなる時期が早くなり、早くから熱中症対策が必要となります。まだ体は暑さに慣れていませんので熱中症対策をしっかりしましょう。日ごろから、適度な外遊びをして体を暑さに慣れさせておくことも大切です。

熱中症はどんな病気？

熱中症とは、屋外、屋内を問わず、気温や湿度が高い環境によって、体温の調節の働きに異常が起こる病気です。気温が高くなる６月下旬から危険度が増しますが、急に気温が高くなる春先は、暑さに体が慣れていませんので、注意が必要です。

このような症状は熱中症を疑いましょう

★顔がほてっている
★皮膚が乾燥気味
★頭痛や腹痛を訴える
★気持ち悪いと訴える
（乳児）
★母乳やミルクを飲まない
★泣き声が弱い、泣かない
★触れると体が熱い
★ぐったりしている
★めまいを訴える
★吐いている
★尿や便の量が少ない

予防

- 疲労、空腹、睡眠不足は熱中症を引き起こします。体調管理に気を付けましょう。
- 水分をこまめに補給しましょう。
- 帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服装をしましょう。
- ベビーカーは道路に近く熱を受けやすいです。タオルで巻いた保冷剤を背中に当てたり、ベビーカー用の保冷シートを使ったりしましょう。

エアコンをつけていても子どもだけを車中に残すことは重大な事故につながる可能性があり大変危険です。短時間であっても絶対避けましょう。

『熱中症になったかも？』と思ったら～意識があるとき～

★涼しいところで休ませる

涼しく風通しのよいところで休ませ衣服を緩めます。

★水分の補給

糖分と塩分の入った経口補水液（アクアライト・ポカリスエット・OS-1 など）や母乳、ミルクを飲ませます。意識がない時は飲ませないでください。

★体を冷やす

冷えたタオルや保冷剤で首やわきの下などを冷やします。水の霧吹きでかけることもお勧めですが、冷水の吹きかけは、皮膚血管を収縮させ、かえって体温が下がりにくくなります。

こんな時は病院受診しましょう

- 症状が改善しない
- 頭痛がする
- 吐き気がある嘔吐した
- 全身がだるい

救急車を呼んでください！ 119

- 意識がない
- 呼びかけの反応がおかしい、反応しない
- けいれんを起こしている
- ふらついている
- 体温が異常に高い
- 異常な汗をかいているか逆に汗をかかない

歯科健診のお知らせ

６月２日（月）９：00 より曽山歯科クリニックの曽山先生による歯科健診を予定しております。当日は８：50 分までに登園してくださるようお願いいたします。

予防接種の確認をお願いします！

集団生活を送る中で、様々な病気に対しての予防接種は、病気の重症化を防ぐためにも有効な手段となります。母子手帳などを確認し定期接種のし忘れがないか、確認しましょう。

麻疹

約 10 日間の潜伏期間を経て感染します。発熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後に首筋、顔から赤い発疹が出てから一旦解熱し、再発熱で38.0～39.0℃の熱が上がり、発疹は全身まで広がります。全身症状は強く、罹患すると、とても辛い病気です。また肺炎、中耳炎、結膜炎、脳症などの重い合併症を引き起こす可能性があります。感染力が強く、免疫がない場合は注意が必要です。

麻疹・風疹混合ワクチン（MR）について

麻疹・風疹は強い感染力のある病気です。１歳になったらなるべく早く予防接種を受けることをお勧めします。定期接種は２回予定していますが、２回目は年長さんの１年間となります。（この時期を逃すと自己負担で接種しなければなりません）

風疹

2～3 週間の潜伏期間を経て感染します。赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ線が腫れることもあります。「三日はしか」と呼ばれるように、３日程度で熱も下がり発疹もきれいに消えます。妊娠中の女性がかかると、赤ちゃんが先天性風疹症候群にかかる可能性があります。妊娠すると、予防接種が受けられませんので周囲の人が予防し、移さないようにしましょう。