

令和7年7月31日 九度山保育所

連日猛暑が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい、年齢に応じた水遊びを、それぞれ楽しんでます。暑さが厳しく体力も消耗しがちです。発熱をしなくても、鼻水が出ている子が増えてきています。機嫌がいい・食欲もあるから大丈夫と考えてしまいがちですが、鼻水・鼻詰まりがあると、熟睡できず、体力が落ちてしまいます。早めの受診や、休息をして、ひどくならないようにしてあげてください。

また、暑いため、プールや海・川に行く機会がある方もいらっしゃると思いますが、水難事故のニュースが今年が多いです。お出かけの際は、お子様から絶対に目を離さないようにしてください。体調などにも気を付けながら、楽しい夏をお過ごしください。



### 「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、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

**1**

**涼しい場所に移動する**

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行って寝かせ、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**

麦茶や子ども用の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

冷えた缶ジュース

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

### 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれんなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ポツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう!



### 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ 4つのポイント

- 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- つばの広い帽子をかぶる
- 日焼け止めを塗る
- 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!