

すこやかだより

2026年7月 第31号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
暑い季節がやってきましたね。気温も湿度も一気に上昇して体力も消耗しやすいこの時期。
たくさん食べてしっかり休んで、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう。
この時期になるとよく耳にするのは「熱中症に気をつけて！」という言葉ではないでしょうか。
「熱中症＝重症⇒すぐ病院へ！」というイメージが強い方も多いかと思いますが、予防と
初期の対応で重症化を防げることも多いのです。それでも重症化してしまうこともあります
まずはお家でできる対処法を知っておきましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がボカボカして汗が出ます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりにくいのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませう。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にボツボツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

4～6月度 利用実績

・急性上気道炎・急性胃腸炎・アデノ咽頭炎・溶連菌感染症・喘息発作

＊新年度で新しい生活が始まったり、気候が不安定な時期だったりすることもあるか、なんとなく体調を崩したりしていわゆる『風邪』を引いてしまう子が多く見受けられました。これからの季節は「夏風邪」や、あせも・虫刺されによる「皮膚トラブル」が増えます。親子ともにお気をつけください。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないが病状が安定している状態のお子さんについて、保護者のお仕事の都合などの理由で家庭で保育することができず、保育所や幼稚園での集団保育も難しいときにお預かりしています。

◇場所：守谷市松前台一丁目16番地6(運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院)

◇電話：0297-45-2194(対応可能時間は開設終了の1時間前まで)

◇開設日時：月～金 午前8時から午後6時

土 午前8時から午後1時

◇定員：1日につき3人まですこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

※守谷市公式ホームページから登録・予約ができます。

利用登録

利用予約

