

ほけんだより 7月号

R4年7月1日 愛児園平川保育所

園内の笹飾りにたくさんの願い事が揺れています。梅雨が明け、元気いっぱいに外遊びを楽しんでいる子どもたちですが、慣れない暑さに体は意外に疲れています。また今月より、子どもたちの大好きな水あそびも始まるので、ゆっくり過ごす時間をつくったり、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようにしましょう。

6月に行われた
歯科検診の様子



気をつけたい夏風邪

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう。夏風邪は休むことが一番の薬です。しっかり休むことで、ぶり返したり、長引くのを防ぎましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴。

【登園の目安】

解熱後1日以上経過し、普段の食事が摂れる

咽頭結膜熱（プール熱）

喉と目に炎症が起こり、高熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなど共有するのはやめましょう。

【登園の目安】

主な症状が消失して2日経過したら

手足口病

口の中に水疱ができ、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができる痛みます。発熱することも。

【登園の目安】

解熱後、普段の食事が摂れる

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たために起ることが原因です。



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…顔は青白く、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?

子どもは体温調節がうまくできず、温度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。

車や家中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高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をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 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。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる

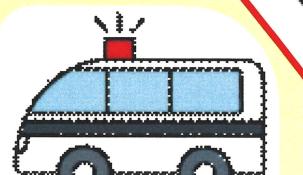


日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわでおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。



水分をとる

少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら 医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が40°Cを超えている。
- ・けいれんを起こしている。