

ほけんだより

令和5年7月
アケボノ保育園

まだ梅雨も明けてはいませんが梅雨の合間の日差しもだんだんと強くなり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

プールの準備



- *水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- *爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。
- *朝ご飯をしっかり食べる。
- *たっぷり寝る。

こんな時はプールに入れません。(無理はしないように)

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水が出ている。
- 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- 目が赤く充血している。
- 普段より多く目やにが出ている。
- 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- 胃腸炎症状(下痢・嘔吐)で欠席した後、登園1週間。
- 皮膚の傷やただれで乾燥していない場合やとびひがある。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q&A

- いつ飲ませればよいの？
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？
病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



熱中症

梅雨が明けると、急激に猛烈な暑さが連日続き、熱中症を発症するリスクが高まっています。屋外・屋内いずれでも起こるため、熱中症の予防・対処法を知っておくことが大切です。熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時などは特に注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がたまってしまふことで起こります。めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。熱中症は急速に進行して重症化しますので、早めに異常に気づき、応急処置を行うことが大切です。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- 大人よりも新陳代謝が活発で体温が高いです。
- 体外に汗を出す汗腺の発達が未熟なため、体温のコントロールがうまくできません。
- 大人より低身長のため、地面からの輻射熱も受けやすいです。

車や家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をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、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に注意しましょう。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。
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考にしましょう。
- 屋内でも熱中症になることもあるため、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。
- 十分な睡眠と食事をとりましょう。

熱中症の対処法

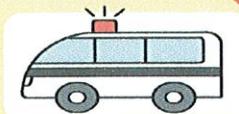
涼しい場所に寝かせる



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、うちわであおぎます。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、呼びかけに反応しない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。
- 病院に行く？救急車を呼ぶ？迷ったら#7119へ(救急安心センター事業)

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 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

最初に口の中にポツポツができ、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

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。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

夏の肌トラブル

<蚊に刺されたとき>

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

①刺されたところを水で洗いながします。



②かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

<あせもができたとき>

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

<とびひができたとき>

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

【登園の目安】

患部を外用薬で処置し、滲出液がしみでないようにガーゼなどで覆ってあれば登園可能。患部を覆えない場合、滲出液が出ている状態は自宅療養。必ず病院で医師に登園できるか確認する。プールや水遊びは治癒するまで不可。