

7月 ほけんだより

2019年7月5日発行 瑞江わんぱく保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。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。プールが始まる時期にもなりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。

夏に多い感染症

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、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

◇ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1〜4日くらいで解熱します。



◇手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

◇プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3〜5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

◇流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



プールの事前準備

- *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。

こんな時はプールに入れませんか!!

- ◆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。
- ◆爪が長く、けがの恐れがあるとき。
- ◆服薬中、ホクナリン貼付中、感染の疑いがある時。
- ◆とびひがある時。
- ◆普段のお子さんの様子と違う時。

汗をかこう!!

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

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こることが原因です。

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。車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高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。
- 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。

先月の感染症発生状況

- 下痢症状:3名
- 伝染性紅斑:0名
- 突発性発疹:0名
- 手足口病:0名

手洗い・うがいをしっかり行い

感染予防に努めましょう

今月の保健活動

- <0歳児健診・定期健診>
- ・7月3日16時00分〜
- <身体計測>
- ・7月24日(水)