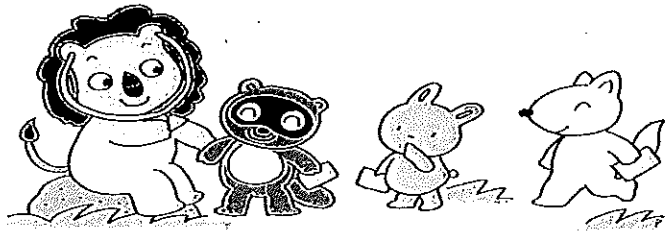


ほけんだより7月



2020年7月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

梅雨だというのに暑い日が続きますね。これから、本格的な夏がやってきます。体温調節が未熟な子どもは、大人に比べ暑さに影響を受けやすく、体力を消耗します。そして、感染症や熱中症にかかりやすくなります。日頃から規則正しい生活をし、暑さに負けない体力を作りましょう。

今回は、熱中症についてお知らせします。人との距離が保てる状況であれば、外では無理にマスクをしないようにしましょう。

【熱中症について】

- 《予防法》・帽子や日傘などで、暑さを避けましょう。
 ・服装を工夫しましょう。(汗を吸い、すぐに乾く服など)
 ・少なめの水分を、こまめに補給しましょう。
 ・室内では扇風機やエアコンで温度調節をしましょう。
 ・今の自分の状態を把握しておきましょう。(寝不足の時・朝食を抜いた時・体調不良の時)



《症状》・顔が赤い、なんとなく機嫌が悪い、めまい、立ちくらみ、熱が出る、大量の汗、頭痛、吐き気、意識障害、けいれん、手足の運動障害など

- 《対処法》①涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせます。
 ②首筋や脇の下、太ももの付け根などを冷やします。
 ③冷たい水を飲ませます。



★こんな時は、病院へ

- ・皮膚が赤く、熱く、乾いている時
- ・ぐったりしている時
- ・反応がいつもと違う時
- ・自分で水が飲めない時



★家庭で作る経口補水液



湯冷まし1ℓ+砂糖大さじ4と1/2(40g)+食塩小さじ1/2(3g)

※お好みで、レモンやオレンジ果汁を加える。

※意識がなかったり、けいれんがある場合などは、すぐに『119番』しましょう！

【ペットボトル症候群について】

暑くてのどが渇く→糖分の入った清涼飲料水をがぶ飲み→血糖値の上昇→更にのどが渇く→更に飲むという悪循環を繰り返します。ひどい場合は、急性糖尿病になったり意識がなくなることがあります。500mlのジュースやスポーツ飲料には、スティックシュガー6本~10本の糖分が含まれています。※スティックシュガー1本=6gです。夏の水分補給は、麦茶や湯冷ましにしましょう。

【気をつけたい夏の感染症】

病名	症状	原因	治療法	注意点
プール熱 (咽頭結膜熱)	発熱・喉の痛み・倦怠感・結膜炎(充血・目やに)	アデノウイルス	対症療法	解熱後も体内にウイルスがいる。回復後2週間はプール禁止。
溶連菌感染症	発熱・咳・喉の痛み・莓舌・倦怠感・リンパ節腫脹	溶連菌連鎖球菌	抗生物質を定期間内服	内服を怠ると、腎炎・リウマチになることがある。
ヘルパンギーナ	高熱・喉の痛み・口の中に1~2mmの水疱	コクサッキーウイルス	対症療法	発症後便から7日間以上ウイルス排出。脱水症状を起こしやすい。
手足口病	手や足の裏・お尻・膝・口の中に米粒大の水疱	コクサッキーまたはエンテロウイルス	対症療法	発症後咽頭から1~2週間・便から3~4週間ウイルス排出。脱水症状。