

ほけんだより 8月



2021(R3)年 8月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ



毎日厳しい暑さが続いていますね。新型コロナウイルスの影響で、様々な行事やイベントが縮小され、行事も限られています。熱中症やけが、そして水の事故には十分に気を付け楽しい夏の思い出を作ってください。また、子どもは元気そうにみえても、環境が変わると疲れが出て、大きな病気にかかることがあります。無理のないスケジュールを計画し、帰宅したら1日ぐらいはゆっくり休むゆとりを持ちましょう。

【お出かけ前のチェック】

- ・元気ですか？体調は良いですか？
- ・涼しい時間ですか？涼しい装いですか？
- ・日よけ、虫よけ対策は出来ていますか？

【こんな夏のトラブルに気をつけて！】



《水辺の事故》

プールや川遊びだけでなく、用水路や池、海など！
10数cm程度の深さの水でも、口や鼻がふさがれば、子どもは溺れてしまう。
危険な場所を把握しておくこと、水辺では子どもから目を離さないことが大切。

《虫刺され》

ハチ…針が残っていれば毛抜きや粘着テープで抜く！患部を流水で洗い冷やし、救急病院に連絡し指示を仰ぐ。

アナフィラキシーショックに注意！

蚊…患部は流水で洗い、腫れがひどい時は、冷やして痒みを抑える。掻き壊さないように注意！長袖や長ズボンを着たり、虫よけや蚊取り線香などを利用。

毛虫…衣類に毛がついている恐れがあるので着替える。毛がついている部分を粘着テープで取り除き、流水で洗い皮膚科を受診する。

【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。
とびひ (伝染性膿痂疹)	水疱・痒み	黄色ブドウ球菌または溶連菌	抗生物質の内服・軟膏	痒み・感染力が強い。タオルなどの共有はしない。
水いぼ (伝染性軟属腫)	点状・あずき大の小丘疹	ポクスウイルス(伝染性軟属腫)	表面麻酔し摘出・放置	タオルやビート板の共有はしない。6か月~1年くらいで免疫ができ、治癒。

【子どもに多い鼻の病気】 ※8月7日は、『鼻の日』です！

●アレルギー性鼻炎

原因：ハウスダスト・ダニ・動物の毛やフケ・スギ・ブタクサなど
症状：くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど

●急性副鼻腔炎

原因：風邪が引き金になる
症状：鼻水・鼻づまり・発熱・熱感・頭痛など



●慢性副鼻腔炎

原因：急性副鼻腔炎の繰り返し、また遺伝的なケースもある
症状：鼻水・鼻づまり(粘っこく、喉にまわることがある)・頭痛・注意力散漫など

左記の症状やいつも口を開けて息をしているなど気になるところがあれば、耳鼻科を受診しましょう。

口呼吸が習慣になると、口の中が乾燥し、虫歯や歯周病を進行させたり、いびきをかいたり、睡眠時に無呼吸症候群を引き起こすことがあります。