

ほけんだより 7月



2023(R5)年 7月 3日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

梅雨の季節ですね。梅雨時から夏にかけては急に暑くなります。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。

【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。

【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。



【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。



【6月の歯科健診の結果報告】

今年の虫歯の割合は、要観察歯を含めると、すみれ0%・つくし8.3%・めだか13.6%・ひばり13.0%でした。虫歯は1本でも持っている、原因菌であるミュータンス菌が増殖し、虫歯になりやすい環境を作ります。また、乳歯を虫歯のまま放置しておくと、永久歯にも影響します。虫歯があると分かったら、出来るだけ早く治療しましょう。昨年と比べ、虫歯の割合は随分減少しましたが、歯石を指摘された児が多かったです。
糖や酸を控え、毎日の『仕上げ磨き』をきちんと行いましょう。

クラス別による虫歯の保有者状況

