

ほけんだより 7 月



2024(R6)年 7 月 4 日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

梅雨ですっきりしない日が続く、園では体調を崩す子どもたちが増えています。梅雨時から夏にかけては急に暑くなり、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。もし、感染症に罹った場合は、登園の許可があっても、お子さんの体力が回復するまでは、ご家庭でゆっくり休養することをお勧めします。

【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	治癒後もしばらく便からウイルス排出。発症後 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 1~2 mm 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~2 年くらいで免疫ができ治癒。

【熱中症について】

熱中症は、気温が体温より高い時や、湿度が高く汗をかいても体温を下げられない時などに体温の維持が出来なくなって起こります。特に不規則な生活や睡眠不足は熱中症を加速させます。

また、乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症のリスクは大人よりも高くなります。

＜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

＜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。(30 分に 1 回程度)

・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)



＜対処法＞①涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう。

・氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。(ペットボトルでも OK)

②水分、塩分を補給しましょう。

・大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどの経口補水液。

(湯冷まし 1ℓ + 食塩小さじ 1/2 + 砂糖大さじ 4 と 1/2 ・お好みでレモンやオレンジの果汁を！)

・呼びかけの反応が悪い場合や吐き気がある場合は、無理に水を飲ませない。

※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！