



ほけんだより 7月号



2019年7月1日

聖隷こども園 保育園
保健部会

いよいよ夏本番となってきました。夏場はプール熱（咽頭結膜熱）やとびひなどの感染症が多く見られます。また、汗をたくさんかくので皮膚のトラブルも多くなりがちです。夏を元気に過ごすために、感染症や皮膚トラブルに注意しましょう。

夏を元気に過ごすには

*熱中症に気をつけましょう

- 朝食をしっかりと食べましょう。味噌汁などは塩分補給にお勧めです。朝、食べる習慣をつけるといいですね。朝食を摂ることで脳も動きだし活動の準備が整います。元気に一日をスタートしましょう。
- 喉が渇いてなくてもこまめな水分補給と適度な塩分、カリウムなどのミネラル補給をしましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 戸外に出たときは、体温を下げるために30分に1回は休憩するようにしましょう。

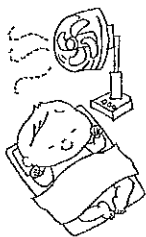
*体やお腹を冷やさないようにしましょう

- 冷たい物を食べすぎたり飲みすぎたりしないようにしましょう。
- お風呂はシャワーで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



*エアコンは上手に使いましょう

- エアコンは一日中つけるのではなく、むし暑い時、食事や昼寝の時などに使うようにしましょう。
- 外気との差はできるだけ5℃以内にしましょう。外気温との差が大きいと体の負担になります。
- 直接冷気や風が当たらないようにしましょう。
- 扇風機などを併用すると涼しく感じます。



*夏かぜに気をつけましょう

- 手洗い、うがいをしましょう。
- タオルやハンカチの貸し借りはやめましょう。
- しっかり睡眠をとりましょう。
- 帽子で日差しをよけ、薄着で風通しの良い服にするといいでしょう。

*皮膚トラブルに気をつけましょう。

- シャワーで皮膚についた塩分や汚れを洗い流しましょう。洗い流せない場合は、濡れたタオルをしっかりと絞って、こまめに汗を拭き取りましょう。
- 子どもの皮膚は紫外線や汗などの刺激を受けています。入浴後は、保湿剤を塗りましょう。

アデノウイルス感染症

熱が出て受診した時に「アデノウイルスですね」と言われたことはありませんか。それってどんな病気？熱が下がったら登園してもいいの？そんな疑問にお答えします。

Q アデノウイルスってなんですか？

一口にアデノウイルスといっても、血清型によって50種類以上あり、ウイルスによって感染しやすい部位があり、症状も違ってきます。

Q どんな病気がありますか？

病名	症状	受診する科
上気道炎	発熱、鼻水、咳、のどの痛みなど	小児科
肺炎	高熱、鼻水、激しい咳、ひどくなると呼吸困難におちいる場合もある	小児科
扁桃炎	発熱、のどの痛み、扁桃に膿が付着	小児科か耳鼻科
★プール熱 (咽頭結膜熱)	高熱、のどが腫れて痛む、目の充血、目やに、目の痛みなど	小児科
胃腸炎	嘔吐、下痢、腹痛、激しい腹痛を伴う腸重積を引き起こすこともある	小児科
★はやり目 (流行性角結膜炎)	目の充血、目やに、目の痛み、涙目など 感染力が非常に強い	眼科
出血性膀胱炎	肉眼的血尿、おしっこが近くなる、 排尿時に痛みがある、残尿感があるなど	小児科

★印は登園する際、登園許可証明書が必要になります。

登園のめやすは、プール熱（咽頭結膜熱）は症状が消えて2日経過してから、はやり目（流行性角結膜炎）は症状が消えてからとなります。他の病気は解熱し機嫌が良く全身状態が良くなってからです。



Q どんなことに気をつけたらいいですか？

感染力が強いため、タオルやハンカチなどの貸し借りはやめましょう。プール熱（咽頭結膜熱）の場合、治った後も約2週間位は便中にウイルスがでているため、気をつけましょう。おむつ交換後の手洗いは石鹸を用いて流水で洗うようにしましょう。

