

ほけんだより 7月号

令和3年6月30日発行
のとじま幼稚園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れてない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

目の病気がはやってます

目の症状が気になったら、こんな病気かも！？
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱

症状

- 発熱（38℃以上）
- のどの痛み
- 目の充血
- 目やに、涙
- ※熱は3～5日続く

対策

- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をして脱水予防を

流行性角結膜炎

症状

- 目の充血
- 目やに
- まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

対策

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う

※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなどきは急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

対策

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事

熱が下がって、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

足の付け根、首の後ろ、わきの下

冷やしたタオル、タオルに包んだ保冷剤、冷えた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的

日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

- 炎天下であそばない
日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。
- 外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。
- つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。
- ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。
- 子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
- こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

