



7月 ほげんだより

R5.7.10 看護師 吉武 智美



気温、湿度も高く、梅雨の合間の晴れの日をぬって、プール遊びを楽しんでいます。子どもたちの楽しそうにぎやかな声が響き渡っています。暑さやプール遊びでは、体力を消耗します。バランスの良い食生活、早寝、早起きをして元気に健康的に過ごしたいですね。

「熱中症を予防しましょう！」

強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。外で強い日差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。

予防のポイントは・・・

- ★炎天下で遊ばない：日差しが強いのは、午前10時頃～午後2時頃です。
- ★外と家との温度差に注意：急な温度差は、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て熱がこもります。
- ★子どもを一人にしない：クーラーをつけていても、子どもを車や部屋に一人で残すのは危険です。
- ★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。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な4つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



プール熱

（咽頭結膜熱）
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうががで、熱が出ることも。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



「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、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。



1 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。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 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。

- 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



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

<6月の感染症状況>

- ひかり・・・突発性発疹 1名
- RSウイルス 1名
- にじ・・・胃腸炎 2名
- RSウイルス 3名
- そよかぜ・・・胃腸炎 1名