



ほけんだより

平成25年7月号
明照保育園



【子どもの健康状態】



蒸し暑い日の多かった6月は、乳児幼児ともに発熱理由による欠席がみられました。7月に入ってからは、全体の欠席数は減少傾向にあります。欠席理由として、虫さされ・とびひ・水いぼ治療・中耳炎などがみられています。

また“手足口病”が全国的に流行し、愛知県でも7月7日に“手足口病警報発令”レベルに達し、現在も流行が続いています。うがいと手洗いによる予防を心がけ、感染と重症化を防ぎましょう。

夏に多い感染症

● 手足口病

手足口病になると手のひら、足の甲や裏、手や足の指と指の間、唇や口の中に水泡ができます。また、発熱したり、のどの痛みによって、食欲が低下したりすることがあります。のどに刺激がなく口当たりのよいもの(ゼリー、とうふなど)を与えましょう。ほとんどの場合、3日～1週間程度で自然に回復しますが、まれに髄膜炎を起こすこともありますので、頭痛や嘔吐などに注意をしましょう。

● 流行性角結膜炎 (はやり目)

アデノウイルスなどの感染によるウイルス性結膜炎です。目やにや充血、涙目などと共に発熱、のどの痛みなど全身症状をともなう場合があります。感染力が強く、はやり目とも呼ばれています。家庭では、タオルの共用などをしないように注意が必要です。感染力が強いので医師から感染の恐れがなくなったと判断されるまでは登園をひかえます。

● 咽頭結膜熱 (プール熱)

咽頭結膜熱はプールでの感染も考えられることからプール熱と呼ばれています。アデノウイルスの感染による発熱、のどのはれや痛み、結膜の充血などの全身症状をともないます。家庭では安静にし、高熱による脱水症状が起きないように水分補給を心がけます。

感染力が強いのでおもな症状がなくなつてから2日経過するまでは登園をひかえます。

● ヘルパンギーナ

口の中に水泡ができる夏かぜの一種です。発熱と共にのどの痛みをともないます。上あごなどの口の粘膜に赤い小さな水泡ができます。のどの痛みなどで食事が十分にとれないこともあるので、口当たりのよいものを与えるようにします。また水分補給も心がけます。熱は2～3日で下がり、おおむね1週間程度で全快します。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

① 飲み方は?

- ④ 1回にたくさん飲む
- ⑤ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら?

- ④ 炭酸飲料やジュース
- ⑤ 水や麦茶

③ いつ飲む?

- ④ のどが潤いたら飲む
- ⑤ のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、愛知県保健所から提供されたものです。正しい答えは、⑤⑤⑤です。

ベビーカーでの熱中症に注意

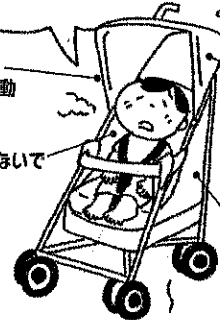
地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しが強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する

子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話



【とびひの増える季節です】

とびひは、夏～秋口に多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

・主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

・患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。膿が出ていたら、ガーゼで覆いましょう

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う
- 皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る
- 患部が乾燥していない間は、感染や悪化を防ぐため、プールは控える

【おわりに】

夏本番となり暑さで体力のおちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。クーラーや扇風機を適度に使って部屋を涼しくしたり、汗を吸いやすいパジャマを着せたりするなど、快眠のための工夫も必要ですね。

