



## 保健だより



毎日、暑い日が続いています。暑さで睡眠不足や食欲不振になり、体力や免疫力が下がると感染症にかかる可能性が高くなります。生活リズムを整え、夏を乗り切りましょう。



### ☆夏に気をつけたい感染症

#### \* ヘルパンギーナ \*

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。

対応・・・安静に過ごす。こまめな水分補給。のどごしと消化のよい食事。

#### \* 手足口病 \*

症状・・・手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、痛みや痒みを伴い発熱することもある。

対応・・・まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱が続くときは、すぐに受診しましょう。

#### \* プール熱(咽頭結膜炎) \*

症状・・・高熱が出て、のどの痛みが出る。咳、目やに、目の充血がある。

頭痛、吐き気、下痢、腹痛など風邪のような症状が出ることもある。

対応・・・症状がなくなってから2日経過したら登園可能。自宅で安静に過ごしましょう。

#### \* 流行性角結膜炎 \*

症状・・・まぶたの腫れや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うこともある。

対応・・・完治まで2～3週間かかり、結膜炎の症状が消失してからの登園になります。

#### \* 溶連菌感染症 \*

症状・・・高熱が出て、のどが腫れて痛みが出る。全身にかゆみを伴った発疹が出る。舌に赤いぶつぶつが出る(イチゴ舌)。嘔吐、頭痛が起こる。

対応・・・症状が落ち着いたらと薬をやめると、腎炎などになる危険がある。医師の指示通り最後まで飲みましょう。また、季節に関係なく流行するので症状が出たら、受診しましょう。



### 熱中症に気を付けよう！



#### 熱中症の予兆

- ・顔が真っ赤になっている。
- ・体がほてって熱い。

#### 対処法

- ①すぐに日陰など、涼しい所へ連れていく
- ②常温もしくは、やや冷やしたイオン飲料、麦茶、水などを飲ませる。
- ③氷のうや濡れタオルで、首筋、わきの下、足の付け根を冷やす。

#### 主な症状

- ・軽度・・・顔面蒼白・弱い拍動、呼吸数の増加  
数秒間の失神・部分的な筋肉の痙攣
- ・中度・・・40℃以下の高体温・めまい・疲労感、虚脱感・頭痛や吐き気



## 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、日ざ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、日ざしの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。



## 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？
  - Ⓐ 1回にたくさん飲む
  - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら？
  - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
  - Ⓑ 水や麦茶
- 3 いつ飲む？
  - Ⓐ のどが潤いたら飲む
  - Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



\*お飲み物の温度は常温か冷たい程度がよい。20度の冷たい飲み物は喉を冷やして、胃腸を冷やしてしまうので注意。

答え: 全部Ⓑが正しい。

今年は、大変な酷暑になっています。お子様の様子がおかしいな?と感じた時は、ご自宅で家庭保育にご協力頂きますようお願い致します。