



# ほけんだより・7月

令和5年6月30日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

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。まだジメジメした梅雨がが続いていますが、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

### 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。



### ●6月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・嘔吐・ヘルパンギーナ

### ●0歳児健診(もも組)

7月12日(水) 11:00頃～

体調不良時は無理せず欠席をお願いします。

## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつとした水いぼが体全体に散っていることもあれば、部分的にかたまって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒もします。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

★水いぼがあっても露出していなければ水遊び出来ます。しかし、水いぼを掻き壊して浸出液や血液が出ているとき、掻き壊したところがとびひになっているとき、赤みがあり痛みがあるとき等は出来ません。



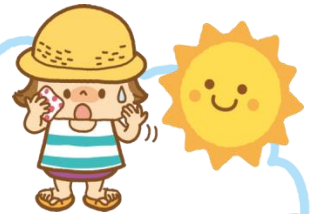
## とびひ

虫刺されやアトピー性皮膚炎などで傷ついた肌に、細菌が感染して発症します。子どもが土や砂などを触った手でかかないように、爪は短く切っておきましょう。虫さされも早めにケアすることが大切です。

★じゅくじゅくしているところを、ガーゼなどで完全に覆えば登園は可能です。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

