



ほけんだより



2020年8月1日 富良野市立保育所

水あそびやプールあそびが心地よく感じられる季節になりました。真夏の日差しが園庭を照りつけ、しばらくの間は暑さとお付き合ひが続きそうです。日照時間の長い夏は、戸外で遊ぶ時間も長いので疲れもたまりがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり休息を取れるようにしましょう。



夏に多い子どもの病気

※医療機関の受診の際は 保育所に通っていることを伝え、警所の目守や可否をご確認ください。

夏風邪の原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。手洗い・うがいをする、しっかり食事をする、身体を冷やし過ぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高めて予防しましょう。

「三大夏風邪」の主な症状

ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> のどの痛み 喉の奥に水疱性の発疹や潰瘍 39~40℃の高熱が2~3日続く
手足口病	<ul style="list-style-type: none"> 口の中やのどの痛み 手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹 38℃台の熱が出ることもある
プール熱 (咽頭結膜熱)	<ul style="list-style-type: none"> のどの痛みが3~5日続く 目の痛みやかゆみ、目ヤニが出る 嘔吐や下痢・頭痛を伴うことがある 39~40℃の高熱が4~5日続く

●普段と違う様子があれば受診を

不機嫌になる、いつもよりよだれが多い、食欲がないなど普段と違った様子が見られるときは受診をお勧めします。

●夏風邪にかかったときの注意点

熱があっても本人が元気であればサッと体を流すくらいのシャワー浴はOK。

どれも、口の中やのどの痛みで食欲が落ちます。刺激が少なく飲み込みやすいものを与え、脱水症状には注意しましょう。

●深刻な合併症を引き起こすことも

数日の自然経過で熱が下がり、症状は落ち着いてきます。しかし、まれに髄膜炎や脳炎を起こすこともあります。また気管支炎や肺炎などの原因となることもあります。

発熱が続く・ぐったりする・頭痛や嘔吐が見られるときは、再度受診して診察を受けましょう。

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えます。

あせも
虫刺され

『とびひ』が心配な季節

あせもや虫刺されから掻きむしったところに細菌(黄色ブドウ球菌や化膿レンサ球菌)が入り込み、水ぶくれやかさぶたが全身に広がる『とびひ』になってしまいます。

「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのが始まりのサイン。やがてかゆみを伴う水泡ができます。

『とびひ』の予防

- ① 毎日お風呂に入って清潔にしましょう。
- ② 湿疹や傷がある場合は、治療をしましょう。
- ③ 虫刺されは早めにかゆみ止めを塗って掻き壊さないよう予防しましょう。
- ④ 爪は短く切り、戸外遊びの後は手を洗きましょう。
- ⑤ 鼻をいじるのをやめましょう。
(ブドウ球菌などが多数存在するため!)

※アトピー性皮膚炎など肌の弱いお子さんは、なりやすいので気を付けていきましょう。



予防のポイント♪

炎天下であそばない

日差しが強いのは、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。

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ため、長時間の移動は避けましょう。

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。

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。

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。

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。