

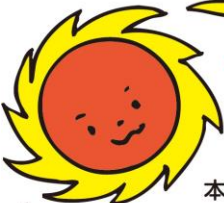


# ほけんだより

2021年7月1日 富良野市立保育所



先月は、RSウイルスやアデノウイルスなどの感染症で体調を崩すお子さんも多く見られました。突然の高熱などで心配された方もいたのではないのでしょうか。小さいお子さんほど体調の急変も考えられますので、早めの受診や病後の休養などを心掛けていきましょう。そして、これからの季節は、プールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。予防や対処法などで暑い夏を健康的に乗り切りましょう。




## 低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！


**こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！**

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



**こんなときは救急車を！**

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



## ★熱中症を防ぐポイント★

- ① **顔色や汗のかき方に気をつけましょう。**  
顔が赤く、ひどく汗をかいている時は深部体温がかなり上昇していると考えられます。
- ② **適切な水分補給をしましょう。**
- ③ **日頃から暑さに慣れさせましょう。**
- ④ **服装にも気をつけましょう。**  
風通しの良い速乾性の白シャツなど適切な服を選び、環境に応じて衣服の着脱ができるようにしましょう。
- ⑤ **帽子をかぶりましょう。**  
炎天下では、熱中症のリスクが高まります。日陰などで遊ぶなど工夫をしましょう。
- ⑥ **室内でも熱中症対策を怠らない！**  
高温・無風・高湿の条件では、リスクが高まるので適度な冷房・扇風機の利用・水分補給などを心がけましょう。

★風邪による発熱・下痢や睡眠不足、朝食抜きなども熱中症のリスクになります。日頃から体調に注意して十分な睡眠そして朝ごはんをしっかり摂ることが元気に過ごすために大切です。

## 毎日元気よく過ごすために



# 夏に起こりやすいトラブル

手足口病・プール熱・ヘルパンギーナは、接触・飛沫での感染ですが、下痢症状がある場合には排泄物からの感染もあります。予防としては、基本のうがい・手洗いとなり、治療では、十分な水分補給と休息が基本となります。

## とびひ

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染して「とびひ（化膿性膿痂疹）」になります。「傷がジクジクしている」「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。やがて痒みの強い水ぼうができて、これをかきこわした手で他の所をかくと、とびひがどんどん広がります。

### 《対処法》

- ◆患部をガーゼで覆いましょう。
- ◆ひどくならないうちに医療機関を受診しましょう。



## あせも

おでこやひじ、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### 《対処法》

- ◆吸湿性のよい木綿の肌着を着る。
- ◆汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして常に肌を清潔にしましょう。
- ◆薄着が基本。



## 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に発疹や水ぼうがができる手足口病。痛みや痒みを伴い発熱したりすることもあります。口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもあるので、注意が必要です。

### 《対処法》

- ◆感染力が強く何度もかかる可能性があります。
- ◆治癒後も2～4週間くらいは便にウイルスが排出されています。



## プール熱

プールでの感染が多くみられることから、プール熱と呼ばれ夏風邪の一つです。アデノウイルスが原因で突然の高熱の他に咽頭炎、結膜炎の症状が見られます。また、下痢や嘔吐また頭痛などの症状が伴う時があります。結膜炎の症状がある時には、家族間でのタオルの共有は避けましょう。症状が消えてから2日経過するまで出席停止となります。

### 《対処法》

- ◆症状がおさまっても便にウイルスが排出されています。
- ◆食べやすいものを食べさせてあげましょう
- ◆水分を十分にとりましょう。



## ヘルパンギーナ

喉の奥に水ぼうがができ高熱が出ます。水ぼうがつぶれると痛みがあり、食欲も落ちます。汗と高熱で脱水症状を起こしやすく、まれに髄膜炎などの合併症を起こすこともあります。

### 《対処法》

- ◆脱水症状にも気を付け、こまめに水分補給をしましょう。
- ◆のどの痛みがある時の食事は食べやすいものにしましょう。

## 虫刺され

キャンプやバーベキューなど屋外での活動が増えると、虫や蚊のいる場所に出かけることも多くなります。虫よけスプレーやシールなどの使用や皮膚を覆うような服装も時には必要となりますが、熱中症には十分注意しましょう。虫に刺されたら、かゆみ止めを塗ったり患部を冷したりすることが効果的です。また、かき傷からとびひにならないよう皮膚を清潔にすることも大切です。

