



# ほけんだより

2022年7月1日 富良野市立保育所



雨の晴れ間に夏の日差しが降り注ぎ、子ども達の大好きな水遊びも始まります。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。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。

## 水分補給をしっかり！！

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとったり、脱水にならないように水分をとるように心がけましょう。

## 水遊びが始まります

保育所では、気温や水温などを見ながら、安全に配慮して遊びます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。朝、体調の悪い時は職員にお伝えください。

子ども達が、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をお願いします。



「いつもとちがう」  
ことがあったら  
お知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

## ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

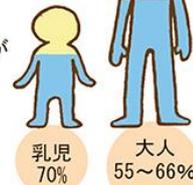
### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる