

保健だより

平成29年 8月 さくらの郷みらい保育園・みらいつぼみ保育園

梅雨も明けていよいよ夏本番ですね。先月、保育園では発熱のお子さんが多く、ヒトメタニューモウィルスや手足口病の発症もみられました。お子さんはもちろん、大人も注意が必要です。熱中症をはじめ、夏ならではの病気が多くなる時期です。体調を整え、水分をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう。

手足口病

ウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、感染しないように注意しましょう。乳幼児に多い病気ですが、大人も感染します。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうやが出ている間、お子さまに食欲がない時も、水分補給はしっかり行いましょう。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。



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、呼吸が荒い。体は熱く、体温が上がっても汗が出ない。
めまい・頭痛・吐き気などを伴う。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかく。体は冷たく、めまい・吐き気を伴う。

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。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐するので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに答えない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。