

保健だより



2019年7月

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園

先月は雨の日も時々あり、そのため外で遊べない日も増えたため、晴れると喜んで園庭に出て、たくさん遊びまわる子ども達。園庭を走り回り、転んで怪我をする子も増えています。怪我をした場合、患部を洗い、絆創膏で保護する場合がありますが、長時間貼り続けると傷口が蒸れてふやけてしまい、結果的に傷を悪化させてしまう場合があります。絆創膏を貼って帰宅した場合は、1日1回は絆創膏を貼りかえる、傷口が乾燥していたら絆創膏をはがし様子を見るなどの対応をお願いします。

夏のスキンケア♪

日本の夏は高温多湿です。乳幼児は、新陳代謝が活発なので汗をかきやすく、汗をかいたままにしておくと、あせもや肌荒れの原因にもなります。また、汗をそのままにしておくと、汗により皮膚に炎症が起き、かゆみを生じます。それを掻くことで皮膚が傷つきとびひになる場合もあります。アトピー性皮膚炎や乾燥肌のお子様は症状が悪化しやすいので注意が必要です。

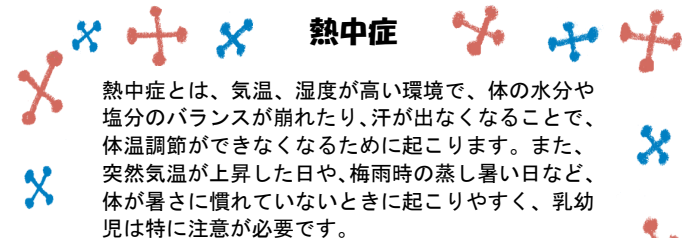
汗をかいたら

- ・シャワーや沐浴で汗を流す
- ・清潔なタオルで拭き残しがないようしっかり拭く
- ・ローションや乳液などがあれば全身に塗る
- ・清潔な衣服に着替える



あせもを予防するには

- ・あせもは、おでこやひじ、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれるところに行きやすい。そのため、意識して汗を拭いたり、流したりする。
- ・薄着が基本。吸湿性のよい、木綿の肌着を着る



熱中症

熱中症とは、気温、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗が出なくなることで、体温調節ができなくなるために起こります。また、突然気温が上昇した日や、梅雨時の蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときに起こりやすく、乳幼児は特に注意が必要です。

熱中症の予防

*服装で涼しく！

- ・通気性の高い衣服（綿・麻など）
- ・肌を出す衣服は汗が蒸発しやすく、熱中症になりやすいので、肩が隠れ、首の周りや背中汗を吸い取ることができる服装で！

*こまめな水分補給！

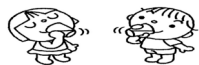
- ・少量の水やお茶など30分毎に飲ませる
- *日頃の子どもの健康状態を把握し、無理な計画は立てない。

*暑さを避ける

- ・外遊びは時間を選び（比較的涼しい時間帯、午前中など）、日陰を利用するなど、暑さに慣れることも必要！
- ・朝・夕など涼しいときには、外の風を入れる。

○こんな時には救急搬送の手配を！

ぐったりしている・水が飲めない・体温が40℃を超えている・けいれんをおこす・意識がない



夏にかかりやすい病気

6月に西日本で手足口病が大流行しました。手足口病は夏に流行する感染症のためこれから東日本でも流行する可能性は十分あります。他にも夏に流行する感染症はいくつかあります。感染症を予防するには手洗い・うがいが効果的です。家族全員で手洗い・うがいを習慣化し、元気な夏を過ごしましょう。

手足口病

原因→コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染
症状→手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や発疹ができ、熱がでることも。
対応→3～5日で治るがその後2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲に感染しないよう注意が必要。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



ヘルパンギーナ

原因→コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。
症状→高熱・のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。
対応→のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



咽頭結膜熱(プール熱)

原因→アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することもあるので「プール熱」と呼ばれる。
症状→39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。
対応→感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。

