



ほけんだより

2020年度6月
行徳ゆめの木保育園
園長 久世 弘美

新型コロナウイルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる季節を迎えます。この時期から増える他の感染症や暑さ対策等、子どもたちの健康管理には十分気を付けていきましょう。

子ども達は、暑い日はもちろん、そうではない日も毎日沢山の汗をかいています。汗やホコリで身体や衣服も汚れてしまいますので、清潔に保つようにしてあげてくださいね。

今回は、夏に多く見られる伝染病や熱中症などについてお知らせします。

☆ 夏に多い伝染病 ☆

○アデノウイルス感染症（プール熱又は咽頭結膜熱）

高熱が4～5日続きのどの痛み、目の充血、頭痛、吐き気、下痢を伴う場合もある。プールに入らなくても感染する（唾液、排泄物、経口感染）。手洗い、うがい、プール後の目や体の洗浄を忘れずに行う。他の人（家族も）とのタオルの共有はしない。

○ヘルパンギーナ

高熱が続く、のどの奥に小さな水疱ができ、食欲が落ちて吐く事もある。飛沫感染（唾液・排泄物）するので手洗い・うがいを十分に行う。

○とびひ

擦り傷・虫刺され・あせも等、湿疹にばい菌が入り、水腫れができ、掻いたら次々と広がる。かゆみを伴う。皮膚を清潔にする。

○水いぼ

感染した部位に小さな水疱が表れ、痛みやかゆみは無い。水を介したり、接触により感染する。皮膚を清潔にする。

○手足口病

手の平・足の裏・口内に小さな水疱ができて、口内は痛くて食べる事が困難になる。手洗いを十分に行う。

◇熱中症◇

暑さで体温がコントロールできず、熱が体内にこもってしまいます。

人間は汗をかく事で体温を下げます。汗をかくと体内の水分が不足します。水分補給が足りないと体温がどんどん上昇し、疲労が激しくなりバテてしまうのです（夏バテ）。水分不足のまま体温が上昇し、気温も上昇すると、熱に弱い脳が正常な動きをしなくなり、汗が出なくなります。これにより、体温が更に上がり熱中症になってしまうのです。

＊炎天下・直射日光があたった事が原因で起こるのを**日射病**

＊閉め切った部屋や乗り物の中の高温が原因の場合は**熱射病**

どちらも脱水症状を起こしたり、重症化するとけいれんや意識不明に陥ることもあります。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を、子どもに異常があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所へ移動する

風通しの良い日陰や涼しい室内に連れていき、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

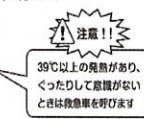
麦茶や子ども用のイオン飲料などを少量ずつ与える。一気に飲ませず、様子を見ながら。



□ 冷やしたタオル
□ タオルに塩を少し
□ 冷めたおジュース
などを飲んでもやまず効果的



足の付け根
脇の下



注意!!!
39℃以上の発熱があり、
ぐったりして意識がない
ときは救急車を呼びます

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。

予防のポイント

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、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。

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。

つばの広い帽子をかぶる
顔だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

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て熱がこもりやすいため、長時間の移動は避けましょう。

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。

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。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発疹や水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、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があるので、注意が必要。



登園は、熱が下がりが、普通の食事ができるようになったら。

飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギー源 たんぱく質



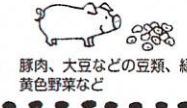
エダマメやトウモロコシなど

紙筋力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め

②《ジュースなどで冷たいものを潤すと...》

ジュースには思いのほか、多量の糖分が溶け込んでいるので、あまり食欲のわかない夏場はそれだけでお腹がいっぱいになってしまいます。その結果、十分な栄養が確保できず、夏バテなどの症状に陥ってしまうことも。

③《どんなときに水分補給をしたらいいの?》

特に、いつ与えなければいけないということはありません。要は体の中で水分がなくなればいけないので、子どもは水分が失われやすいということを考えて水分を与えましょう。

たとえば...

- ☆朝、起きたときに
- ☆遊びに出掛ける前、出掛けた後に
- ☆運動する前、運動した後に
- ☆お風呂に入る前、入った後に

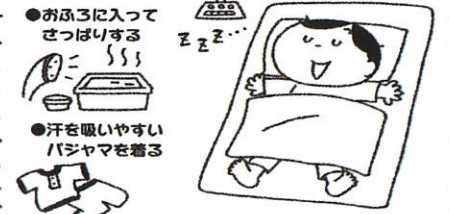
この他は子どもの様子を見て水分を摂らせてあげましょう。子どもは大人と違い、体温調節機能が十分に整っていません。そして、大人に比べ、のどの渇きを感じにくいのです。外などで夢中に入っていると気づかずに水分が足りなくなってしまうので、こまめに声をかけてあげるといいでしょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- ① 飲み方は?
 - Ⓐ 1回にたくさん飲む
 - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら?
 - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
 - Ⓑ 水や麦茶
- ③ いつ飲む?
 - Ⓐ のどが渇いたら飲む
 - Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

※各1問正解すると賞品が当たる。正解は5月15日発表。全題