

2022年

# 7月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

本格的な夏がやってきました。暑い日が続き、食欲が落ちたり、暑さのために寝不足になったりと体調を崩すお子さんも見られます。お子さんはもちろん、大人も屋内でも熱中症になる危険性があるので、こまめな水分補給を忘れず、エアコンなどを上手に利用して、暑い夏を乗り切りましょう！



## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### アデノウイルス感染症 (咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも。



6月に報告があった感染症  
ノロウイルス感染症 1名  
溶連菌感染症 4名  
アデノウイルス感染症 1名

## 熱中症について

### 熱中症の症状

顔が赤くほてる、めまい、吐き気、頭痛、体のだるさ、筋肉痛や筋肉のけいれん、水分補給ができない、唇が渇いている、

顔色が悪く呼びかけに反応しない、など。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節機能が未熟で、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。

### <予防のポイント>

- ・熱のこもらない素材や薄い色の衣類を選んだり、日光を遮る防止などを身に着けましょう。
- ・水分は一度に大量ではなく、コップ1杯程度をこまめに与えましょう。
- ジュースや牛乳などは、水分補給という点ではあまり適しません。

## 夏の皮膚トラブル

### あせもの予防を！！

夏はたくさん汗をかくので、あせもができやすい季節です。あせもは、汗が皮膚の中に溜まったり、皮膚の表面にとどまったりすることでなります。汗をかいた後はそのままにせず、あせもを予防しましょう

- ①吸水性、通気性の良い服を選びましょう
- ②優しく汗を拭きましょう
- ③汗をかいたらシャワーを浴びましょう
- ④清潔な服に着替えましょう



### とびひのとき

夏はアトピー性皮膚炎や虫刺され、あせもがある子どもは、暑さも加わりかゆみが強くなります。汚いつめでかくことで皮膚を傷つけ、つめに付いたばい菌に感染します。傷ついた皮膚に次から次へと「飛び火」していくことから、このような病名がつけました。

予防法は、かゆみをおさえるために皮膚を冷やしたり、つめなど皮膚に触れる部分を常に清潔にすることです。