

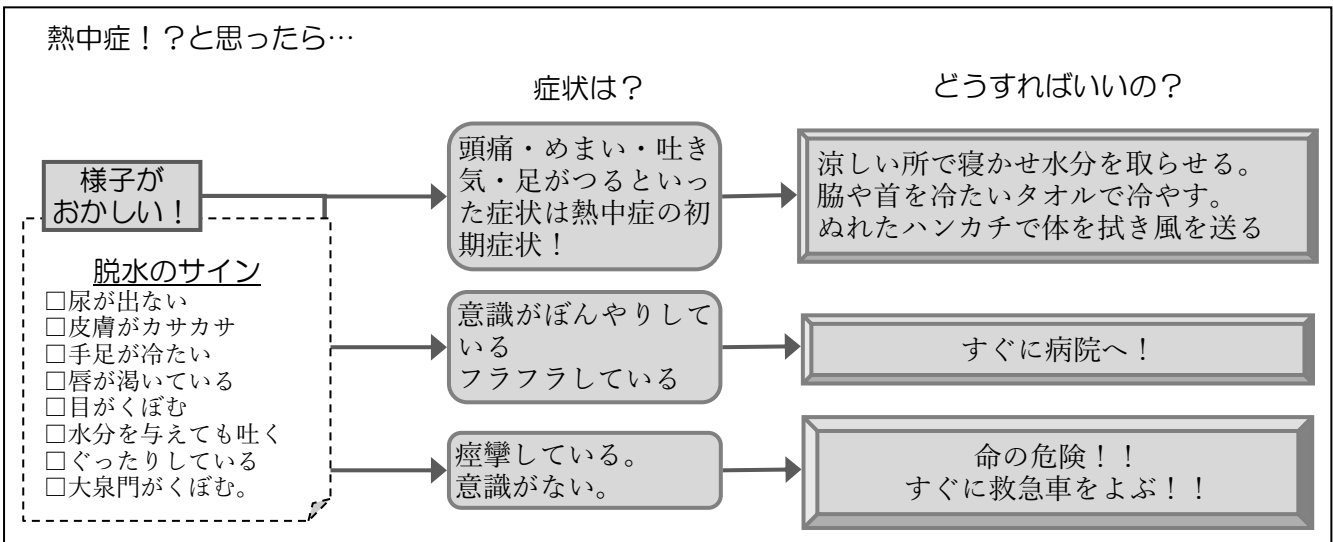
ほけんだより

2019/7/1 あおやぎ保育園

暑さが増してきました。子どもたちは元気に毎日を過ごしていますが熱中症も心配な時期です。子どもたちには野外の活動では帽子を必ずかぶり水分をこまめにとるように声かけをしています。ご家庭でも熱中症対策をお願いします。

熱中症に注意

熱中症はまず脱水から始まります。子どもの様子をよく観察し「なんだか少しおかしいな」と感じたら早めに対処しましょう。



<もしも熱中症を疑う症状がでた場合は以下の応急処置を行いましょう>

熱中症

高温多湿の場所で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかつたりして体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の汗、吐き気や倦怠感などの症状が出ます。

発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ

脱水感・眠気・耳鳴り

けいれんを起こす、意識を失うなどの重い症状になることもある。

まうすでケア

- * 衣服を緩めて、涼しいところに寝かせましょう。
- * 足を少し高めにします。
- * 室内を清潔に保ち、適温適湿を保ちましょう。
- * 頭・わきの下・ももの付け根など、動脈が集中するところを冷やします。
- * 薄めたスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給しましょう。

予防チェックリスト

- 室内環境を整える(扇風機・エアコン)。
- 暑い昼間の外出はなるべく避ける。
- 戸外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服を着て、日陰で遊ぶなど、気をつけましょう。



7/2 (火) にプール開きを予定しています。

夏場は手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜炎(プール熱)などの感染症が流行します。
またプールの際に水を介して感染症が広がる場合もあります。

夏に注意したい感染症

プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスにより強いノドの痛み・腫れがおこり、結膜が充血します。突然高熱がでて治るまでに1週間程かかります。プールで感染しやすいですが、普通の園の生活でも唾液等から感染します。非常に感染力が強いです。

ヘルパンギーナ

口の中に赤い小さな水疱ができる夏風邪の一種です。発熱とともにノドの痛みがあります。熱は2～3日で下がり、約1週間で全快します。登園には医師の許可が必要です。

手足口病

掌足の甲・裏、手足の指の間、口の中に硬い水疱ができ、発熱やノドの痛みがあることもあります。1週間程度で自然に回復しますが、まれに髄膜炎を起こすこともありますので、頭痛や嘔吐等があったら注意しましょう。

はやり目(流行性角結膜炎)

アデノウイルスなどの感染によるウイルス性結膜炎です。目やにや充血と共に発熱やのどの痛みを伴うこともあります。感染力が強いため、家庭ではタオルの共有は控えて下さい。

もしも、かかってしまったら…?

■辛そう…何をしてあげればいいのか?

ウイルスに有効な薬はないので、脱水にならないよう水分補給を心がけたり、痛みを軽減するように(のどが痛い時は、食事は柔らかく刺激の少ないものにするなど)対処します。

■登園は?

いずれも罹患した場合、医師による登園許可が必要になります。

■家族にうつさないためには?

これらの感染症は感染期間が非常に長く、発症する前、発症中、さらには症状が治まった後もウイルスが排出され続けます。そのため、治った後も数週間は家族間でタオルやコップ、洗面器の共有は避けましょう。



水分のとり方に気をつけましょう



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



