



8月 保健だより

H30.7.31 幸輪保育園



7月は、発熱・手足口病・ヘルパンギーナ・結膜炎・クループ症候群などでの休みがありました。またびひや水いぼなどの皮膚の病気が多くみられる時期です。ご家庭で子ども達の身体の様子を確認してください。発疹等がある場合は、感染性のものではないか医師の診断を受けてから登園してください。

梅雨明けと同時に暑い日が続いています。子ども達も暑さで疲れている様子が見られます。規則正しい生活と水分補給や適度な休息を心がけ、熱中症に十分気をつけて暑い夏を元気にすごしましょう。

保育園で嘔吐をして洋服や布団が汚れた場合は、感染の拡大を防ぐために、保育園では洗わずに黄色の袋に入れて、持ち帰ります。

「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。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① **涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、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こもった熱を逃がす。



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ひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

☐ 冷やしたタオル
☐ タオルに包んだ保冷剤
☐ 冷めた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的

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

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
 - のどの奥に白いぶつぶつができる
 - のどの痛み
 - 食欲不振など

- ケア**
- かぜと同じケア
 - こまめな水分補給
 - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごと消化のよい食事

熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたたちのつめも、忘れずに短く切ってね