



ほけんだより

平成29年度 7月号

社会福祉法人 晋栄福祉会
新福島ちどり保育園
保健衛生委員 小城久美子

日に日に日差しが強くなり、暑い夏がやってきました。天気の良い日は元気にプール・水遊びを楽しみ、体を動かしたいと思います。暑いこの時期は、子どもにとって元気そうに見えても、体は意外に疲れています。おうちでもゆったりと過ごせるように気をつけましょう。

熱中症にご注意！！



どうして熱中症が起こるの？

汗がかけ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。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれています。さらに、子どもは大人よりも脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症にならないために！

- ◎外に出かけるときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ◎外に出かける時間帯や長さを考慮しましょう。
- ◎高温の室内や車の中で熱中症が急増しています。
- ◎こまめな水分補給と、適度な休息を取りましょう。



7月10日から子どもたちが大好きなプールが始まります。水の中でのびのびと体を動かして水と触れ合う楽しさや、気持ち良さを体験できるように各クラスで目標を持って取り組みます。0、1、2歳児においては排泄がまだ確立していないので、水遊びをして遊びます。



プール・水遊びの前に確認をお願いします

子どもの大好きなプール・水遊び。安全に楽しく元気に遊べるように、毎朝の体調のチェックをお願いします。また、水着は子どもたちが自分で着脱できるもの(女児はワンピース型)と帽子の用意をお願いします。

○食欲はありますか？

毎朝しっかりと朝ごはんを食べて登園しましょう。

○前日、よく眠れましたか？

十分な睡眠をとって下さい。

○目やにや充血はありませんか？

日中、目やにが出ていたり、充血している場合は結膜炎の恐れもあります。

○せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配いりません。

○皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プール・水遊びは避けたほうがいいでしょう。

○爪はしっかり切っておきましょう。

○下痢をしていたり、薬を処方されている場合は プール・水遊びはできません。





気をつけよう！夏の感染症

「毎日プール」で楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。

夏にどんな感染症が流行るのかを知ったうえで十分体調管理に気をつけていきましょう。

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。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）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。



流行性角結膜炎

原因

目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近では季節に関係なく発症する傾向がある。

症状

まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うことも。

対応

完治まで2～3週間かかり、発病から2週間は登園停止。感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

水いぼ

原因

ポックスウイルス群が原因。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。

症状

粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がる。

対応

完治まで半年から1年半程度かかる。自覚症状がなければ治療は不要。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談のうえ、いぼを取ったり、薬による治療を行うことも。



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、口の中に小さな水ほうや赤い発しんがで、熱が出ることも。

対応

3～5日で治る。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。



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があるので、「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。



とびひ

原因

虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。

症状

皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することもある。

対応

主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならOK。