



ほけんだより

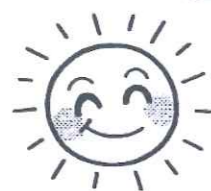
8月号



兵庫保育園 医務室
R5年8月

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

子どもの熱中症予防



夏は、海や山などの屋外での活動が増える季節です。子どもは、おとなよりも熱中症になりやすいので、対策をしっかりと行って、楽しい夏を元気に過ごせるようにしてください。



こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどのかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

日頃から外遊びをさせて暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前から外で体を動かしていると、汗をかくことで体温調節ができる体をつくることができ、暑さに強くなります(暑熱順化)。

「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、水分をとれなかったりするときは、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、のどごしと消化のよい食事



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。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行後、全国で季節は関係なくインフルエンザなどの感染症が流行しています。園では6月半ば頃から7月始めにかけてヘルパンギーナが流行り、その後も数人ずつ感染がみられています。先月、厚生労働省よりRSウイルス感染症の注意喚起がされ、玄関のホワイトボードに掲示しています。確認をお願いします。



RSウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6か月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかりと行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなど、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き
指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができま
す。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もある
ので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



園でも爪のチェックを行い、声をかけさせてもらっていませんが、切られています。お忙しいとは思いますが、ご理解ご協力をお願いします。

