

ほけんだより 夏号



水遊びが心地の良い季節となりました。毎日酷暑が続いていることもあり、体温調整の苦手な子どもは気温や湿度の変化で体調を崩しやすくなっています。熱中症や夏の感染症など“夏の危険”に十分注意しながら、楽しい思い出づくりをしていきましょう。

⚠️夏の7つの危険⚠️

楽しいレジャーが増える季節ですが、大人でも十分に気を付けなければならない危険がたくさん潜んでいます。具体的な危険は次の通りです。

この中でもご家庭で気を付けることができる「熱中症・脱水症状」「皮膚トラブル」「夏風邪」について詳細を把握し、十分に予防しながら楽しく快適に夏を過ごしていきましょう。

夏に気を付けるべき(7つの危険)	
1	水の事故
2	熱中症・脱水症状
3	おせもなどの皮膚トラブル
4	紫外線によるダメージ
5	夏風邪
6	遊具などによるケガ
7	虫刺されなど原因の身体反応

☀️熱中症・脱水症状☀️

- 【症状】
- ・痙攣
 - ・だるさ
 - ・吐き気
 - ・顔面蒼白
 - ・失神、意識喪失

- 【対処】
- ・熱痙攣の場合:生理食塩水で塩分を補給する
 - ・熱失神、熱疲労:涼しい場所で足を高くし寝かせ、水分補給をする
 - ・熱射病(意識喪失):まずは119番!涼しい場所で足を高くし、首、脇下等を冷やして救急車を待つ

- 【予防策】
- ・こまめな塩分と水分の補給(甘いものを過度に摂取しない)
 - ・体温が上がりすぎないよう、帽子を被ったり、アスファルトでない所で遊ぶ
 - ・暑さに負けない身体づくりをする為に、日頃から湯舟に浸かったり、十分な睡眠を取る

こんな変化があったら気を付けて!!

汗をかかなくなる / ふらつきがある
元気がない / 顔色が赤い or 青い

🦟皮膚トラブル🦟

- 【症状】
- ・あせも
 - ・虫刺され・とびひ
 - ・アトピー性皮膚炎
- 【対処・予防策】
- ・あせも:
汗をかいた後は拭き取る
 - ・虫刺され:
虫よけスプレーを使用したり、肌の露出が少ない服装を心掛ける。刺された場合は、洗って冷やし薬を塗る
 - ・アトピー性皮膚炎:
皮膚を清潔に保ち、必要に応じて薬を塗る



🦠夏風邪(感染症)🦠

- 【種類と症状・対処】
- ・ヘルパンギーナ:
突然高熱が出て、喉が赤く腫れて痛み、口内に水疱ができる
 - ・咽頭結膜炎(アデノウイルス):
発熱し、頭痛や倦怠感が出る。場合によっては目の充血と目やに・痛みや、腹痛・下痢の症状が現れる
 - ・手足口病:
口の中、手のひら、足底や足背などに2~3mmの水疱性発疹があらわれる
↳全て特効薬はなく対処療法となります。

【予防策】
基本的な手洗い・うがいに加え、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効

感染症発生状況 (5月~7月)

- ・ウィルス性胃腸炎 16人
- ・溶連菌 11人
- ・RSウィルス 7人
- ・水痘 2人
- ・突発性発疹 2人

■治癒後の登園時に、「登園届」や「意見書」が必要な感染症があります。「保育園のしおり」をご確認ください。
(「ヒトメタニューモウイルス」は、記載がありませんが、「登園届」が必要になります。登園の目安などは「RSウィルス」の欄を参照してください)

今後の予定

- 9月1日(月) 内科健診
欠席予定のご家庭も可能でしたら12時30分頃にご登園いただき、ご受診をお願いいたします。
(予備日は9月8日(月)です)

