

# ほけんだより



みなと子ども園  
R元年度7月

梅雨の季節になり、温度・湿度ともに高くなってきました。天気が変わりやすく、体調を崩しやすいこの時期は、熱中症や食中毒も心配な時期でもあります。これからの本格的な夏をのりきるために、バランスのよい食事や睡眠・休息をしっかりととり、子どもの様子の変化に目を配っていきましょう。

## 熱中症

熱中症は、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。子どもは体の機能が未熟なため体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいので、大人よりも注意が必要です。

### 熱中症の症状

- ・顔色が赤い、または白い
- ・おしっこの量が少ない
- ・頭痛や吐き気がある
- ・うとうとしたり、ぐったりしている

### 熱中症？と思ったら・・・

- ・涼しいところで休ませる。
- ・衣類をゆるめて、本人が楽な姿勢にする。
- ・濡らしたタオルなどで体を拭き、うちわなどで風を送る。
- ・首の後ろやわきの下などを冷やす。
- ・イオン飲料や麦茶などを一度に大量に飲ませると吐いてしまうので、少量ずつ飲ませる。

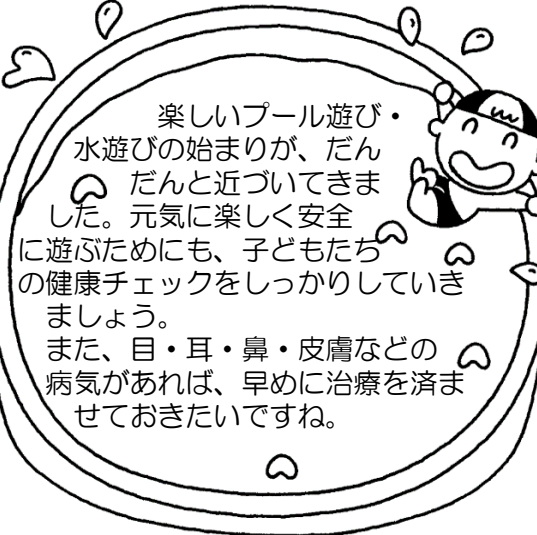
### 予防のポイント

- ・外に出る時には帽子をかぶる。
- ・炎天下で長時間遊ばないようにして、日陰で休憩をとる。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・室内では、冷えすぎないように気をつけてクーラーや扇風機を使う。
- ・室内や車内には、子どもを一人にしない。

★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!!

## プール・水遊びについて

～プール前チェック!!～



楽しいプール遊び・水遊びの始まりが、だんだんと近づいてきました。元気に楽しく安全に遊ぶためにも、子どもたちの健康チェックをしっかりとしていきます。また、目・耳・鼻・皮膚などの病気があれば、早めに治療を済ませておきたいですね。

- ★爪は短いですか？
- ★おなかの調子はいいですか？
- ★目やにや充血はありませんか？
- ★皮膚に異常はありませんか？  
カットパンをつけたままや、じゅくじゅくした傷があると入れません。
- ★咳や鼻水は出ていませんか？  
薬を服用している間はやめておきましょう。
- ★食事や睡眠は十分とれていますか？  
朝食を食べていなかったり睡眠が足りないと、体調が悪くなり倒れてしまうこともあります。
- ★熱は無いですか？前の日に熱があったら、やめておきましょう。

## 食中毒に注意しましょう!

温度と湿度が高くなってくると、食中毒の発生も多くなってきます。子どもの健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつもより衛生的に過ごすよう、次のことに注意してしっかり予防していきましょう。

野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を通す



トイレ・おむつ交換の後は、特に丁寧に手洗いをする

食品は早めに食べる

食事の前後は手をよく洗う

食器類はよく洗う

## 夏に多い感染症など

夏に多い感染症のウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は少ないことも多いようです。主なものに、プール熱(アデノウイルス感染症)、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

・高熱がある・目の充血や痛みがある・のどが赤く腫れたり痛みがある・体に発疹があるなどの症状がみられたり、いつもと様子が違うときは、必ず受診しましょう。

### 手足口病

- ・手のひらや足の裏、口の中、おしり、ひざなどに、赤い発疹や米粒大の水泡ができ、発熱、下痢、嘔吐の症状がでることもある。
- ・口の中の水泡ができると痛むので、のどごしのよい食事にし、こまめな水分補給を。
- ・まれに髄膜炎や脳炎などの合併症をおこすことがあるので、嘔吐、頭痛を伴う発熱が続く場合は再度受診しましょう。

### プール熱(咽頭結膜熱)

- ・アデノウイルスによる感染症。
- ・高熱と目の腫れや痛みのほか、目の充血、痛み、目やに、涙など結膜炎の症状や、頭痛、腹痛、下痢がでることがある。
- ・食欲が落ちる場合は、のどごしのよい食べものにして、こまめに水分補給を。
- ・登園には医師の意見書がいらします。(意見書は園にあります)

### ヘルパンギーナ

- ・夏風邪の一種で、2～4日高熱が続く。
- ・のどの奥に小さな水泡ができるため、食事や水分がとりにくくなるので、味の薄いスープや麦茶、豆腐、などやわらかくのどごしのよいものを。
- ・水分をとれずぐったりしていたら、脱水の可能性があるので、再度受診しましょう。

### とびひ

- ・虫刺されや皮膚炎などで傷ついた肌に細菌が感染し、膿をもったようなかゆみのある水泡ができる。
- ・水泡をかきむしってつぶれると全身に症状が広がっていくので、つめは短くしておきましょう。
- ・症状が軽いうちに受診し、完全に治るまでしっかり治療しましょう。