



ほけんだより

~今月の健康状況~

- 溶連菌感染症…6名
- 伝染性紅斑…7名
- 胃腸炎…1名
- 手足口病…1名
- 発熱…22名
- その他

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

~夏の暑さから子供を守りましょう~

熱中症が心配な時期になりました。梅雨明け直後は暑い日が続きます。無理のないよう徐々に暑さに体を慣らしながら、元気に過ごしていきましょう!

☀️ 子どもの特徴

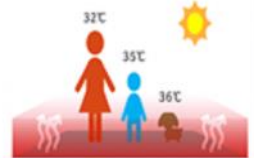
体温や血圧の調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は血圧や体温などの調整機能が未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



照り返しの影響を受けやすい

身長が低いことやベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。



暑さに気づかず脱水症状が起こりやすい



遊びに熱中している時や眠っている時は、のどの渇きに気づかず、脱水症状が起こりやすいです。乳児は特に自ら水分補給や衣類の調節をすることができません。

大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすくなるわずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



お風呂で体を洗う
練習をしましょう



プール遊びが始まるとプール遊びに関連した感染症が流行することがあります。水質は塩素を入れて安全に遊べるように管理していますが、おしり洗いがきれいにできていないと塩素濃度が低くなり感染症を流行らせてしまうことになります。ご自宅でもお風呂の時に子どもたちにおしりの洗い方を伝え、仕上げで一緒に入っている方が洗いましょう。ひとりひとりがきちんと行うことで集団の健康が守られますのでよろしくお願いいたします。子どもだけでお風呂に入ることは溺水などの事故が起こることもありますので大人と一緒に入るようにお願いいたします。

夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。

プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。

高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

咽頭結膜熱（プール熱）

プール（タオル等）で感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。