



ほけんだより

2023年8月2日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

暑い夏が始まりました。すでに真夏日が続いており、園でも十分な水分補給や体調の観察をおこない熱中症に注意してまいります。また、RS ウイルスや夏のかぜも増えてきていますので、「手洗い・うがい」を継続していきます。今回は、熱中症と夏に多い感染症についてお伝えします。

！熱中症にご注意！

高温多湿である梅雨明けの暑いときが最も熱中症を起こしやすく、子どもは症状をうまく言えず、症状は進行することもあるので、その後の経過にも注意が必要です。



熱中症になりやすい環境

- ・気温や湿度が高いとき
- ・風がないとき→湿度が高かったり風がないと汗が乾きにくくなり、体温の調整がうまくできません。
- ・急に暑くなったとき→暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。
- ・日差しや照り返しが強いとき→暑さにより体に負担がかかります。
- ・暑くて風通しの悪い部屋にいるとき→熱中症は外にいるだけではなく、室内でも注意が必要です。

熱中症になりやすい状態

- ・寝不足のとき→前日の疲れがとれず、体調が悪くなる原因になります。
- ・朝ごはんを食べていないとき→寝ている間にかいた汗で水分や塩分が不足しています。
- ・下痢や発熱があるとき→下痢の時は体内の水分が減り、脱水症状を起こしやすくなります。熱があるときに活動することで体温がさらに上がるので危険です。



応急処置のポイント

体を冷やして、水分補給

1. 涼しい場所に移動し、あおむけに寝かせる。
2. 服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分をやす。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、うちわなどであおぐ。
3. 水分摂取は、脱水の治療としては経口補水液がおすすめです。
×意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診しましょう

- ・自分で水分補給ができない・様子を見ていたが症状が改善しない・ぐったり感が強ければ救急車を依頼しても可

予防のポイント

- ・車内など暑い環境に置き去りにしない。
- ・服装は、吸湿性や通気性の良い素材屋外では帽子をかぶり、直射日光を避ける。
- ・子どもは身長が低いことや、ベビーカーを使用することも多く、大人より地面の熱を受けやすく注意が必要です。
- ・日差しのない屋内でも屋外と同様に注意が必要です。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。また、登園届が必要な病気なので、登園時には忘れずに持参をお願いします。

●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。



★プール熱★

プール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。



●手足口病●

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、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。



★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。

- ★—医師記入の登園届が必要
- 保護者記入の登園届が必要

感染者のくしゃみや唾液で感染します。予防法は、基本的な感染対策である『手洗い・うがい』をしっかりしっかりおこないましょう。

～登園のめやす～

- ・ヘルパンギーナと手足口病は、発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること登園時に保護者が記入した『登園届』が必要になります。
- ・プール熱と流行性角結膜炎は、発熱、充血などの主症状が消失、または消失した後2日経過していること登園時に医師が記入した『登園許可書』が必要になります。

※登園についての詳細は、佐原めぐみこども園のホームページをご確認いただくか、看護師までお問い合わせください。

<園からのお願い>

- ・園では夏かぜのほか、新型コロナウイルスやRSウイルス感染症が増えてきています。少しでも「いつもと違うな」と感じる事があれば、登園時に職員へお伝えください。ご家族の中にも体調が悪い方がいるときにも、職員へお伝えください。
- ・咳や鼻水、下痢がある場合は、水遊びはできませんのでご了承ください。
- ・虫除けパッチやムヒパッチは、はがれたりして誤嚥の危険がありますので、登園時には貼付しないようご理解ください。医師が処方した塗り薬は希望があれば塗布しますが、与薬依頼書が必要になります。



～水筒について～

- ・園で子どもたちが使っている水筒やマグにもカビが見られることがあります。洗剤を使わず「水だけでバシャバシャ洗う」だけではきちんと洗えていません。正しい洗い方は・・・
- 水筒やボトル用のスポンジに食器洗い洗剤をつけてしっかり洗い、同時にしっかり乾燥させます。
- キャップなどのパッキンにカビが付いた場合は、重曹や酵素系漂白剤で浸け置きするか、泡タイプの酵素系漂白剤であれば、気になる部分に吹きかけて数分待ち、洗い流してから、しっかりと乾燥させます。

※ご不明な点がございましたら、看護師 香取までお声かけください。
病後児保育室のご利用についても、お気軽にご相談ください。 ☎ 070-1455-0167 (8時～17時)