

ほけんだより 7月号

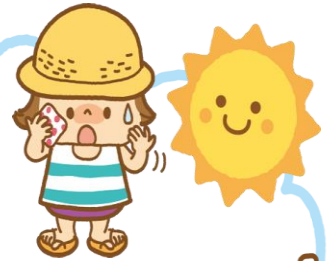
令和2年7月1日
粉河保育園
看護師 山田昇子

今年は新型コロナウイルス感染症予防を各自がしっかりおこなっているためか、昨年に比べて園児のさまざまな感染症の発症がほとんどありません。これから暑い日が続く、熱中症も心配な時期になります。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

夏のマスクの注意点…

熱中症

子どもは大人より体温が上がりやすく、のどの乾きも自覚しにくい



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

夏のマスクの注意点！！

夏は特に呼吸からの体温と水分の喪失がマスクによって妨げられるため、マスクをつけることで体温が上がりやすくなる可能性があります。特に子どもは体の代謝がよく体温も高めなことが多いので要注意！！

マスクをつけていると口腔内の湿度だけは保持されてしまうため、のどは乾燥しにくくなり、渴きを自覚しにくくなります。脱水が進んでも、水を飲みたいという渴きのサインに気づきにくくなるかもしれません。

対策

- 水分を多めにとろう
- 熱や日ざしから守ろう
- 地面の熱に気をつけよう
- 暑い環境に置き去りにしないようにしよう
- 室内あそびも油断しないようにしよう
- 周りの大人が気にかけてよう
- 外で夢中になりすぎないようにしよう

夏に多い感染症

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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、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。

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。

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。