



保健だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
月津こども園
R6年8月号

梅雨も明け、いよいよ夏本番です。今年も強い日差しが続き、連日のように熱中症に関する情報が報道されています。熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなるのがわかっています。暑い季節を上手に過ごすコツを覚えておきましょう。小さい子ども達にとっては汗をかくだけでも体力を消耗します。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心掛けましょう。



気を付けたい 夏の感染症

例年夏に手足口病が流行しやすくなっていますが、今年は5月頃より患者数が増え始め全国的に患者数が多くみられています。県内では手足口病の警報が発令されており、患者数も高止まりしている状態が続いています。夏の長いお休みに楽しい計画をされているご家庭も多いと思いますが夏に多い感染症や対応方法を確認してみませんか。

* 手足口病 *

夏に多く見られる病気です。口の中や手のひら、足の裏、おしりなどに小さな水疱ができ発熱することも。口の中が痛み、水分や食事がとりにくくなることもあり口の中が痛む時は、のどごしのよいものにします。



* ヘルパンギーナ *

夏に多く流行するウイルス性の感染症。急な高熱(38~40℃)と、のどの痛みが主な症状で、のどの痛みのため、食欲が低下し、乳幼児はよだれが増えます。のどの痛み、熱のある間は安静にします。食事はのどごしのよいものにします。



* 咽頭結膜熱(アデノウイルス) *

夏に多く見られる感染症です。急な高熱と、のどの強い痛みと共に、だるさを訴えます。目やにや目の充血、首のリンパ節がはれます。熱は3~4日続きます。感染力が強いため、おもな症状(発熱、目の充血、のどの痛みなど)がなくなってから2日を経過するまで、おうちでゆっくり過ごしましょう。

* とびひ *

虫さされやあせもなどをかいて、そこから菌などが入り、水疱ができます。それをかきこわすと滲出液が出て、ほかの皮膚に広がります。かきこわさないためにも、つめは短く切っておきます。ジュクジュクしている患部は、ガーゼなどで覆っておきましょう。



熱中症予防 ~室内での過ごし方~



室内にいても熱中症になることがあります。節電・省エネも大事ですが今年の猛暑を乗り切るためにはクーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機と一緒に回すと空気が循環して室内の温度が一定に保たれます。眠る時には、クーラーや扇風機の風が子どもの身体に直接あたらないよう工夫しましょう。設定温度は、**27~28℃が適温**。外との**温度差は5℃程度が望ましい**と言われています。**時々、子どもの手や足首まで冷えていないか確認**できると良いです。もちろん、水分摂取も忘れずにしましょう。



園では外でも中でも遊んでいる途中にお茶タイムを設けています。今の時期は冷えたお茶を準備してもらえると、暑い中でも気分をリフレッシュしやすいですね。

お家で休むときには、しっかりと治しましょう

手足口病や咽頭結膜熱、ヘルパンギーナには特効薬はありません。身体を十分に休めることが大事で、いつも通りの生活に戻る近道です。しっかりと休んで回復させる方がぶり返しにくく長引きません。



食べられるものを少しずつ

のどが痛かったり身体に倦怠感があると、食べたり飲んだりすることを嫌がることもあります。暑い時期は特に水分をしっかりと摂ってほしいですね。そんな時は食事のバランスよりもお子さんが食べられるもの、食べたいものを準備してあげられるといいですね。

のどが痛い時の食事のポイント

冷たいもの
ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの感覚を鈍らせるので飲み込みやすいです。



やわらかく
飲み込みやすいもの
あまり噛まずにのど越しよく食べられる、味が濃くなりすぎないようにしたうどんやお粥がおすすです。

すっぱいもの
オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

