

# ほげんだより 7月

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 2年 6月 30日発行



いよいよプールが始まる季節になりました。子どもたちの大好きなプール遊びですが、水に入ると体力を消耗するので、体調には注意が必要です。プールに入る当日には、きちんとお家でも健康チェックをしましょう。



## 夏の感染症 & 皮膚トラブル



夏に多く見られる感染症や皮膚トラブル。予防を心がけていても、かかってしまうことがあります。そんな時の対処法を確認しておきましょう。

\*\*\*\*\*夏に多い感染症\*\*\*\*\*

### 手足口病



**症状：**手の平、足や足の裏、肘、膝の周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌、喉の周囲に水疱ができます。ウイルスの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併症を起こすこともあるため、注意が必要です。

**家庭では：**脱水を起こさないように水分補給を心がけます。口の中を痛がる時は、刺激が少ない口当たりのよいものを与えます。発熱もなく、食欲もあれば登園も差し支えありません。大人にも感染するので注意しましょう。

### 咽頭結膜熱（プール熱）



**症状：**急な発熱（38～40℃）が出て、喉の痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充血し、首のリンパ節が腫れます。喉の奥が赤くなり、白っぽい分泌物が出ます。熱は3～4日続き、全身症状がよくなるまで1週間程度かかります。

**家庭では：**安静にし、高熱や喉の痛みによる脱水に注意します。食事は、喉ごしがよくやや冷たいもの、甘いもの（ゼリーなど）を与えます。おもな症状（発熱・目の充血・喉の痛み）がなくなった後、2日を経過するまで登園できません。

### ヘルパンギーナ



**症状：**急な高熱（38～40℃）が出て、2～3日続きます。喉の痛み、よだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。鼻水、くしゃみ、咳などはほとんどありません。

**家庭では：**喉の痛みがうまく伝えられない乳幼児では、よだれが多いことも特徴のひとつです。喉の痛みにより固形物を嫌がる時は、喉ごしのよい食べ物や飲み物を与えます。熱が下がり、食欲が十分にできるようになるまでは、園は休ませましょう。

### 流行性角結膜炎



**症状：**1～2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、かゆみ、ゴロゴロした異物感、まぶたの腫れ、粘り気のある目ヤニなどの症状が見られます。

**家庭では：**感染力が強いため、目の充血や目ヤニなどの症状がなくなり、感染の恐れがないと医師に認められるまで登園できません。家庭内での感染が広がらないように手洗いを心がけ、タオルは共有せず、ドアノブや蛇口などの消毒を行います。



## 熱中症予防のための水分補給



こまめな水分補給をする

乳幼児は汗をかくなどの体温調節機能が未発達で、夏の暑い日は体温が上昇しやすくなります。また、地面からの照り返しの影響を受け、気付かないうちに熱中症になることがあります。熱中症の予防には、日頃から水分補給をしておくことが大切です。

乳児の体重の70%は水分です。汗や不感蒸泄（発汗以外の皮膚及び呼吸からの水分喪失）が大人より多く、尿中や便中にも水分が出ていくので、大人より脱水になりやすいです。気温と湿度が高く、風がない日は、汗をかき、体から水分が蒸発しています。運動をしていなくても水分補給をすることが大切です。

## 飲料の種類を知っておこう



●水：熱中症を予防するのに朝や寝る前、入浴後などに飲みます。電解質が含まれていないので、運動時の水分補給には適していません。



●お茶：麦茶が最適です。カフェインやタンニンが含まれず、赤ちゃんにも安心して飲ませられます。麦茶独特の香りは血液の流れをよくする作用もあり、夏バテ解消や疲労回復効果もあります。緑茶・紅茶などは利尿作用のあるカフェインを含むので、脱水予防には不適です。



●ミネラルウォーター：カルシウムとマグネシウムの含有量によって少ない物を軟水、多い物を硬水といい、軽い運動時はどちらでもよいですが、激しい運動の場合は、硬水に糖分と塩分を加えるとよいでしょう。



●イオン飲料水（スポーツ飲料）：糖分が含まれていて飲みやすくナトリウムなどの電解質の吸収もよいため、運動時に適した飲料です。小児用と大人用があり、大人用は塩分が多く含まれています。水代わりに飲むと血糖値が高くなったり、おし歯、肥満になったり、ビタミンB1不足による脳障害を起こしたりする原因にもなるので飲み過ぎには注意して下さい。

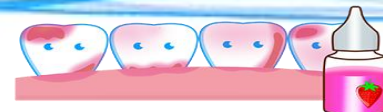


●経口補水液：不足している電解質や水分の吸収を早めます。軽度から中度の脱水状態の時にゆっくり飲ませることで点滴が不要になることもあります。ゼリー状で飲みやすいように味をつけてあるものもあります



7月からいよいよ子どもたちの大好きなプールが始まります。プールカードを配布しますので検温と健康チェックを記入し、毎日提出して下さい。

## 染めだしタイム！



先月は、染めだしの準備物等ご協力ありがとうございました。子どもたちも自分で持ってきた物を喜んで取り出して見せてくれました。

ピンク色の歯にビックリ！

みんな鏡を見ながら念入りにブラッシングしま～す・・

シャカシャカ



朝、歯を磨いてきていない子、磨き残しがある子、それぞれ色で見ることができ、みんな時間をかけてしっかりと汚れを落とすことができました。ご家庭でもチェックをしながら仕上げ磨きを宜しくお願います。