



ほけんだより 夏号

社会福祉法人 優愛会
しあわせ保育園
看護師

夏はプールやレジャー、花火にお祭りなど楽しいことがたくさんありますね。外に出る機会も増えるので、虫刺されやあせも等の肌トラブル、熱中症にも注意が必要です。また、この時期に流行する感染症のほかに、1年を通して様々な感染症が見られるようになっていきます。暑い夏を楽しく過ごせるように、免疫力をあげて念入りに感染対策をして乗り切りましょう。

熱中症

直射日光の当たる場所や高温多湿な場所に長時間いると、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温上昇、頭痛、めまい、嘔吐等の症状が現れます。子どもは体温調節機能が未熟で、外気の影響を受けやすく、熱中症になりやすいです。

湿気や熱がこもりやすい室内でも熱中症になりますのでご注意ください。

◎熱中症のレベルは3段階

- I度:**めまい、生あくび、筋肉痛、大量の汗
- II度:**頭痛、吐き気、倦怠感、皮膚や唇が乾燥している、汗がでない、排尿が5~6時間以上出でない
- III度:**意識障害、けいれん、39℃以上の高体温など



対策をして暑い夏を乗り切ろう!

熱中症予防3カ条

- ・外では帽子をかぶせ、通気性の良い衣類を着せる。
- ・室内の高温多湿を防ぐため、適度にエアコンを活用する。
- ・室内外問わず水分補給をこまめに行いましょう。

涼しいズボン

レジャーの時は虫刺され予防のため長ズボン

風通しの良いTシャツ

汗をよく吸うものや速乾性のもの



直射日光を避ける帽子

うなじまでカバーできるもの

靴

サンダルよりも靴の方が怪我しにくい



虫刺されに注意

子どもの皮膚は薄くてデリケートな上、痒みを我慢できずにかきむしりがちです。かきむしると、強い炎症反応が起こり、大きく腫れたり、強い痒みや痛み、発熱することもあります。また、傷口から細菌が入って伝染性膿痂疹(とびひ)になり体中に広がってしまいます。

痒みが強いときは、かゆみ止めの使用する、ガーゼや傷テープなどで覆う、爪を短く切るなどして掻き壊さない工夫をしましょう。

虫よけグッズの活用
虫が居そうな場所を避ける

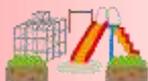


※市販の虫よけスプレーには**ディート**という成分が含まれるものがあります。虫よけの効果はありますが、子どもへの使用には制限があるようですので商品の説明文書をご確認の上ご使用ください。

夏のやけどにご用心

夏は外気温があがり、直射日光が当たるものは高温になっています。お子さんが触ってやけどしないよう注意しましょう。

- ・滑り台→56℃
- ・アスファルト→60℃
- ・ブランコ→60℃
- ・コンクリート→54℃
- ・砂場→75℃
- ・マンホールのふた→64℃
- ・公園のベンチ→62℃
- ・手持ち花火→1200℃~1500℃



夏のスキンケア

汗に含まれる塩分などの成分が、皮膚への刺激になります。お風呂で洗い流し、その後は汗の刺激や乾燥から皮膚を守るため保湿も大切です。あせもは、汗のかきやすいところ、たまりやすいところにできます。寝汗もなるべく拭き取ってあげましょう。

あせもが得意な場所をチェック!

- 頭~うなじ、首
- 背中や胸
- 腰~おしり
- ひじの内側
- ひざの裏、太ももの内側など



気をつけたい夏かぜ

●咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通りのど(咽頭)と目(結膜)に炎症を起こし、高熱が数日続きます。うつりやすいので、こまめに手洗いしタオルの共有は避けましょう。

●ヘルパンギーナ

突然高熱が出て数日続きます。口の中に水疱ができ、2~3日ほどで破れ潰瘍になって痛みます。原因ウイルスが複数あるため繰り返すことがあります。

●手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みを伴うため飲食を嫌がります。発熱しない場合がありますが、手のひらや足の裏などに広がっていきます。

★おうちで休む時は

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく食べるのを嫌がるので口当たりの良いアイスクリームやゼリー、のどごしの良いものを取り入れ脱水に注意しましょう。