



ほけんだより 7月号

2020年6月30日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

涼しく、過ごしやすい季節ですね。お子さんたちは雨の日以外のほとんどは外で元気に活動し、体力をつけています。暑くなる時期に向け、活動量や運動量をふやして暑さに慣れる体作りをすることで、熱中症にかかりにくくなります。保護者の皆様は運動不足になってはいませんか？少し速足で歩いたり、足踏みやスクワット、体操などで汗をかく機会を増やし、家族みんなで暑さに負けない体づくりができればよいですね(o^ー^o)

今回は新型コロナ対策の情報も兼ねて熱中症予防についてお伝えしたいと思います。

夏にはやる感染症と登園の目安

下記の感染症はウイルスによって起こる病気です。感染力も強いので、必ず病院受診をして医師の診察を受けましょう。各病気の感染後の登園については、医師や園に確認してください。また、ご家族の中で罹患者が出た場合にも園への連絡をお願い致します。

<ヘルパンギーナ>



突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**

<手足口病>



手の平、足の裏、口の中に水ぶくれができ、ひざやお尻に出ることもあります。発熱や嘔吐が出ることもあります。症状は3~5日で治まりますが、その後2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人への感染に注意しましょう。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**

<咽頭結膜炎(プール熱)>

唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールで感染することもあります。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の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

食事は消化の良いものを食べましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**



<流行性結膜炎>

アデノウイルスの感染で起こり、潜伏期間は8~14日と長く、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。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**

☆水いぼに御注意を!!☆

現在、水いぼに罹患しているお子さんが多く、先日の内科検診で嘱託医よりお話を頂きました。水いぼは乾燥している肌を掻いてしまい、その傷から移るので、乾燥肌、アトピー性皮膚炎のお子さんは特に注意が必要、治療は、イボの除去、または内服での治療だと完治まで3カ月程はかかるとのことでした。

夏でも体質によって肌は乾燥しますので、保湿クリーム等でいつも以上に保湿し、感染を予防できると良いですね。

※園では罹患中のお子さんは水いぼを絆創膏等で覆って登園して頂いたり(御協力ありがとうございます)トイレ後の便器の消毒などで感染予防を行っています。

熱中症予防しましょう(コロナ対策も兼ねて)

新型コロナウイルスの感染予防でマスクでの外出が推奨されています。しかし、気温・湿度が高い中、マスクをしていると熱中症のリスクが高まります。特に子供は大人より体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすいので、より注意が必要です。日本医師会では、2才未満はマスクをさせないように注意を促しています。2才未満に限らず、気温・湿度を気に掛け、人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外すようにし(咳が出る時はなるべくつける)、熱中症を予防していけると良いですね。

熱中症予防のポイント

- ・外遊びは帽子をかぶりましょう。
- ・こまめに水分摂取をしましょう(マスクをつけると喉の渇きをあまり感じないので要注意!!!)。
- ・速乾性の高い綿のインナーを着ましょう。
- ・赤い顔、大量の汗は熱中症のサインです。涼しい所で十分な休憩を取りましょう。
- ・扇風機、エアコンなどによる室温管理は大切ですが、作動中もこまめに窓を開け換気をして感染症予防をしましょう。

