

ほけんだより

社会福祉法人 作陽保育園
令和5年6月23日発行

日差しが強くなり、これから夏に向けて本格的に暑さが厳しくなってきます。元気そうに見えても体力の消耗が激しく、こまめな水分補給と休息が大事な季節です。熱中症や熱射病、夏に流行する感染症などにかからないよう体調管理に気を配り、夏を乗り切りましょう。

気をつけよう!夏に流行する病気

夏に気をつけたい感染症の中で代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ行きましょう。

ヘルパンギーナ

潜伏期間 3~6日

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。



プール熱(咽頭結膜熱)

潜伏期間 2~14日

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

登園時には治療証明書が必要。



手足口病

潜伏期間 3~6日

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



暑さに負けず健康安全に過ごしましょう!

子どもたちの大好きな水あそびが始まります。元気に楽しく遊べるように、毎朝の体調チェックをして水あそびカードの記入・捺印を忘れずをお願いします。

- ・前日に発熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・治療薬を飲んでいる。

このような場合は水遊びはできません。
1日3回薬を飲んでいる場合は1日2回に
してもらうなど主治医と相談してみてくださいね。

天候や直前の体調により水あそびができない場合もあります。

- 朝の熱は何度ですか?
37.5℃以上が、水あそびを控える目安です。
- 食欲はありますか?
朝ご飯はしっかり食べて登園しましょう。
- 爪はのびていませんか?
- 前日、よく眠れましたか?
- 目やにや充血はありませんか?
朝だけの目やにには心配ないことが多いですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- 咳・鼻水は出ていませんか?
食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありませんがしっかり治療しましょう。
- 皮膚に異常はありませんか?
水皮膚いぼだけなら大丈夫ですが傷やただれがあって乾燥していない場合は、水あそびは避けたほうがいいでしょう。

1年のうちでも5~9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。

知っていますか? アレルギーの発症予防には…

乳幼児期から、皮膚を健康に保つことが大切! スキンケアが重要です!

乳児湿疹の対策(=アレルギー疾患の発症予防)

皮膚の汚れを落とし、潤いを保つ

(清潔 & 保湿)



皮膚のバリア機能を高める

(皮膚の炎症を抑える)



アレルギーを引き起こす原因因子(アレルゲン)の皮膚からの侵入を防ぐ

効果的な保湿方法は?

- ・お風呂上りは、まだ体が湿っている5分以内に保湿剤を塗りましょう。
- ・少しでも皮膚が乾燥していると感じたら顔、全身に塗りましょう。

※ステロイドを処方された場合には、指示通りに使って、皮膚の炎症を早めに治しましょう。

水分の取り方に気をつけましょう!

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。

子どもたちは遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- ② 飲み物は冷やし過ぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 遊びや運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して上手に水分を取りましょう!

6月に保育園で発症した感染症

- ・流行性結膜炎
- ・プール熱(咽頭結膜熱)
- ・ヘルパンギーナ
- ・RSウイルス感染症

