

暑さが増してきました。熱中症が心配な時期です。クーラーや扇風機を上手に使うことで室温を調節して、睡眠と栄養を十分にとって夏の暑さを乗り切りましょう。

### 7月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。



### ★ 睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

### 7月の保健行事

- 7/6 (火)・7 (水) 尿再検査  
(該当園児には、個別にお知らせします)
- 7/16 (金) 乳児健診 (0・1・2歳児)



### 保健室からお知らせとお願い

6月に実施した尿検査の結果は、7月の再検査案内が届いていない園児さん以外は、全て正常でした。検尿未提出園児も含め、再検査の通知をもらった園児さんは、今年度最後の機会ですので、必ず検査を受けてくださいね。



# 夏に流行する感染症にご注意を！



『鼻水がずるずる』『ちょっと熱っぽい』というような、かぜをひいている子どもたちが増えているようです。いわゆる“夏かぜ”です。「夏かぜ」と呼ばれる感染症が3つあります。「プール熱（咽頭結膜熱）」・「ヘルパンギーナ」・「手足口病」がそれぞれです。体調管理に十分気をつけましょう。高熱も出ますから、水分補給に気をつけましょう。5月～6月にはRSウイルス感染症も多くの発症がありました。

どれも手洗い・うがいをしっかりと行うことと、睡眠と栄養を十分にとって抵抗力を高めておくことが大切です。ご家庭でも十分ご注意ください。



## 乳幼児期に多い感染症



### 手足口病

**症状** 手のひら、足や足の裏、ひじ、ひざの周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌、のどの周囲に水泡ができます。痛みで水分や食事がとれなくなることもあります。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。おとなにも感染するので注意します。



### 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。のどの痛み、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、せきなどはほとんどありません。

**家庭では** のど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。のどの痛みにより、固形物を嫌がる時は、のどごしのよい食べ物や飲み物を与えます。熱が下がり、飲食が十分にできるようになるまで、園は休ませましょう。



### 伝染性膿痂疹(とびひ)

**症状** 虫刺されやあせも、すり傷などに黄色ブドウ球菌などが入り込み、水ぶくれができます。水ぶくれが破れ、それをかいた手で、ほかの皮膚に触れると広がります。

**家庭では** 滲出液が多い時や患部が広範囲な時は1～2日間、登園をひかえます。患部を覆うことができれば登園も可能です。プールはとびひの症状がおさまるまでひかえます。患部は石けんとシャワーで洗い流して清潔にします。抗菌薬を含んだ軟膏を塗ります。

### 咽頭結膜熱(プール熱)

**症状** 急な高熱（38～40℃）が出て、のど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。のどの奥が赤くなり、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、高熱やのどの痛みによる脱水に注意します。食事は、のどごしがよく、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、のどの痛み）がなくなった後、2日を経過するまで登園できません。



### 伝染性軟属腫(水いぼ)

**症状** 白色で水っぽい光沢のある1～5mm大の半球状の腫瘍で、表面は平たく中央に凹みがあるいぼが体にできます。数か月から2年程度で自然に消失するといわれています。

**家庭では** こするとうつるため、わきの下や腕などでは広がりやすいので注意します。また、タオルなどを介してうつるため、共有はしないようにします。

### 6月の感染症発生状況

ひよこ	RSウイルス感染症	3名
	突発性発疹	1名
うさぎ	RSウイルス感染症	7名
	咽頭結膜熱	1名
らっこ	RSウイルス感染症	8名
	溶連菌感染症	1名
くま	RSウイルス感染症	1名
きりん	咽頭結膜熱	1名
くじら	RSウイルス感染症	2名

