

8月 ほけんだより

令和5年8月1日

矢田野こども園

水遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。熱中症にならないよう注意しながら、活動していきたいと思います。

また、暑さに負けないためにも、毎日十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう。

熱中症の対処法

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐するので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多いため、こまめな水分補給が必要になります。

Q&A

●いつ飲ませればよい？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

とびひ



アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。また、子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控え、状態がひどい場合は、医療機関を受診しましょう。

虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

手足口病に注意しましょう！！

手のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発疹や水泡ができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱することもあります。また、口内の発疹が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、高熱、頭痛、嘔吐などの症状がみられた場合は注意が必要です。手洗いの励行、排泄物の取り扱いに注意しましょう。



登園は、熱が下がり、1日以上経過し、普段の食事が出るようになってからです。