

# 保健だより NO.3

気温が高い日が増え、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていないので、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。今年はマスクを着用する機会も多く外遊びもなかなか難しいですが、室内でも熱中症になる恐れがあるので、普段から体調を整え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

令和2年6月30日 もりのなかま保育園 札幌山鼻園

## 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、気温が高くなっ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て暑くなるので、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。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 虫刺され

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水ぼうがができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗ってもよくならない時は病院で診てもらいましょう。

△手足の指先はなめてしまう危険性もあるため、薬はつけないようにしてください。



# 気をつけよう！夏の感染症

過ごしやすい季節になってきましたが、寒暖差により体力の消耗、自律神経が乱れてしまう事も多くあります。また、水遊びの水を媒介していろいろな病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いのです。夏、どんな感染症がはやるのかを知ったうえで十分に気をつけていきましょう。

## ヘルパンギーナ

**原因**▶ コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

**症状**▶ 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうやや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

**対応**▶ のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



## 咽頭結膜熱（プール熱）

**原因**▶ アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

**症状**▶ 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

**対応**▶ 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。



## 流行性角結膜炎

**原因**▶ 目まぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近では季節に関係なく発症する傾向がある。

**症状**▶ まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うことも。

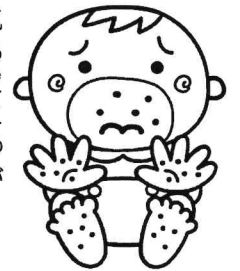
**対応**▶ 完治まで2～3週間かかり、感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

## 手足口病

**原因**▶ コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

**症状**▶ 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうやや赤い発しんがで、熱が出ることも。

**対応**▶ 3～5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



## とびひ

**原因**▶ 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。

**症状**▶ 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することもある。

**対応**▶ 主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならOK。

## 水いぼ

**原因**▶ ポックスウイルス群が原因。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。

**症状**▶ 粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下など体中にできて広がる。

**対応**▶ 完治まで半年から1年半程度かかる。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談のうえ、いぼを取ったり、薬による治療を行う必要も。周囲に感染するので放置は禁物。

