

ほけんだより 8月

8月になり猛暑日も増えていく時期になりました。睡眠が十分とれなかったり食欲が落ちたりして体調を崩しがちになります。外出などの機会も増えるかと思いますが手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけ、熱中症や感染症にかからない体づくりをしていきましょう。

★夏に多い感染症★

※登園届が必要な感染症のため診断されたら登園日を医師に確認してください

ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越しのよい物を食べましょう。

RSウイルス

新型コロナウイルスの発生以来、夏にも流行するようになりました。咳・鼻水などの症状から始まり、発熱、喘息様の呼吸器症状が出ます。通常は1~2週間で軽快します。

プール熱(咽頭結膜熱)

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

★頭ジラミについて

爪切りはこまめにして、頭髮もなるべく短く清潔にしてください。毎朝、アタマジラミの成虫、卵がないことを確認してから登園させて下さい。再登園には登園届け(様式10登園届アタマジラミ)が必要です。プールに入るため夏場は特に髪の毛を短く切るようにしてください。髪の毛はドライヤーの熱でしっかり乾かし、布団や衣類は乾燥機・アイロンで熱を加えてください。

★虫よけについて

現在、園では園医と相談の上、対応策として虫よけスプレー「サラテクト」を使用しています。虫刺されにより悪化しやすい人は事前に虫よけ対応策をしていただきますようお願いいたします。



流行性角結膜炎

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。

水いぼ(伝染性軟属腫)

四肢、体幹等に一見、水疱のようなしこりで、軽度のかゆみがあります。皮膚と皮膚が接触することで感染します。

いぼが水疱になっているなど状態によってはプールには入れないこともあります。担任と相談をして下さい。

とびひ(伝染性膿痂疹)

すり傷・虫刺され・湿疹・あせもなどで皮膚を掻きむしり、そこにできた浅い傷にバイ菌が入ることで起こります。患部を掻いた手で他の場所に触れると、同じような発疹があつという間に全身に広がります。同じように他の人にも感染するので注意が必要です。

※登園届け(4月にお渡しした京都府医師会指定様式、HPからダウンロード可)が必要となります。

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント

炎天下であそばない
日ざしが強いは、午前10時ごろ~午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

楽しいプール あそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

「熱中症?」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュースなどを挟んで冷やすと効果的



注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

注意!【朝食をしっかり食べて】朝は元気に登園していても園での活動量が多くなって体調不良、熱中症になりやすいです。**朝食はしっかり摂取してきて下さい。**