

ほけんだより

令和6年 夏号
しみず保育園




暑さにも負けず子ども達は元気に外遊びをして毎日を過ごしています。梅雨明け直後は熱中症も心配な時期です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体力づくりを心掛けましょう。また、たくさん遊んだ後はおうちでゆっくりと過ごし、しっかり疲れを取るようにしましょう。

●熱中症に気を付けましょう

予防のために	体調の注意	救急のケア
<ul style="list-style-type: none"> 水分をのどが渇く前からこまめに取る 日陰や帽子で直射日光をさける 室内の温度は28度以下にする 寝不足など体調の悪いときは運動をさける 	<ul style="list-style-type: none"> だるい、ふらふらする 食欲不振、吐き気 息苦しい 頭痛、耳鳴り 意識を失う けいれんを起こす 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところへ移動する 衣類を緩め、足を少し高めにして寝かせる 首、わきの下、足の付け根などに冷たいタオルや保冷剤を包んであてる 少しずつ水分をとらせる

◎意識がはっきりしない、反応が鈍い、呼吸が弱いなどの症状の時はすぐに受診しましょう。

●夏に多い感染症

	病名	症状
	咽頭結膜熱 (プール熱)	<ul style="list-style-type: none"> 38度以上の発熱 のどの腫れと痛み 目の充血、目やに、涙
	手足口病	<ul style="list-style-type: none"> 手のひら、足の裏、口の中、臀部などに赤い発疹や水泡ができる 熱が出る時もある
	ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> 38～40度近い発熱、のどの奥にできる小さい水泡と痛み

※感染を拡げないための注意

- くしゃみ、咳、便などから感染するので手洗いうがいの徹底
- プール熱では、特にタオルの共用は避ける
- 治ってからでも2～4週間は、便にウイルスが排出されるので、おむつ交換後はしっかり手洗いをする

《あせも、とびひ、水いぼ》

皮膚の弱い子供たちは、あせもや虫さされなどから、かぶれやとびひなどの皮膚トラブルが多くなりがちです。感染予防のためにも毎日の入浴、肌にかぶれがないか、爪が伸びていないか、チェックをお願いします。水いぼは壊れた時に感染力のある液体が出るので患部を覆ったりして直接皮膚に触れないようにしましょう。

虫に刺された!!

まず
チェック!

どんな虫に刺された?

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

- 針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- 水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

- 針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。