

ほけんだよい



令和4年8月
こでまり保育園
～第5号～

新型コロナウイルス感染症の第7波が到来し、連日、全国で多くの感染者が出ています。感染予防対策を日々心がけて継続していきましょう。また梅雨が明け、これから本格的な夏の暑さが続きますが、コロナ禍の為マスクの着用で熱がこもり、熱中症のリスクが高まります。子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、屋外でも屋内でも小まめな水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意しましょう。また、夏カゼ、はやり目などの感染症に負けない体づくりのためにも、モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠をとって、夏を乗り切りましょう。

プールで感染しやすい病気

咽頭結膜熱(プール熱)

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ(首のリンパ節炎)、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

流行性角結膜炎(流行り目)

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。

プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。



あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



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。

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。
- 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。

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く、また衣服の着脱も水分補給も一人でを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。