

ほけんだよい



令和5年8月
こでまり保育園
～第5号～

これから本格的な猛暑が続きそうです。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、体調の変化に気をつけながら元気に過ごしていけるようにしていきたいですね。生活リズムが乱れてしまっていると夏バテをおこし、体調を崩しやすくなります。ゆっくり入浴し十分な睡眠をとり、冷たいものばかりではなくしっかりと食事をとるなどして体力回復をさせてあげながら、規則正しい生活を心がけましょう。

高熱に注意！！ 夏かせ

夏かせを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などがあります。

ヘルパンギーナ

乳幼児に多く見られる夏かせのウイルス性の感染症。ウイルスの型がいくつもあるので何度もかかってしまうこともあります。まれに大人も発症します。

症状・・・39℃以上の高熱が1～3日続くと同時に、のどが赤く腫れて小さな水ぼうががたくさんできます。水ぼうは2～3日をつぶれて黄色い潰瘍になります。のどの痛みが強いため食事や飲み物を受けつけなくなることから脱水症状を起こしてしまうこともあります。

手足口病

夏に流行するウイルス性の感染症。原因ウイルスは複数の種類があるので何度もかかる可能性もあります。まれに大人も感染します。

症状・・・口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水ぼう性の発疹がで、1～3日間発熱することもあります。手足の爪がはがれることもありますが、すぐに新しい爪が生えてきます。また、口の中にできた水ぼうがつぶれた後にできる口内炎がひどく、食事や飲み物を受けつけなくなるため、脱水症状を起こすこともあります。まれに、髄膜炎などの合併症を起こしたりすることもあるので注意が必要です。

☆家庭でのポイント

ヘルパンギーナ・手足口病どちらも、のどや口の中に痛みがあるので、飲み物はオレンジジュースなどのような刺激があるものはさけ、麦茶・冷めたスープなどにしましょう。また、食べ物は刺激が少なくかまずに飲み込めるゼリーやプリン、冷めたおじや、豆腐などが食べやすいですね。

とびひの±増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

