

7月 ほげんだより

公立保育所 看護師
令和5年7月発行

7月は、梅雨が明けて夏の暑さが本格的になるシーズンです。梅雨明けの直後は暑い日が続くので、熱中症に注意し、のど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。普段から生活リズムを整え、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症

子どもは温度変化の影響を受けやすく、体温調節がうまくできません。また、衣服の着脱や水分補給も一人で行うことが難しいため、熱中症になりやすいです。車や屋内でも熱中症になることもあるので注意が必要です。

熱中症の症状がある

めまい・立ちくらみ・足の筋肉がつる
頭痛・嘔吐・ぐったり

意識がある

涼しい場所へ移動

①服を緩める

②体を冷やす

- ・首・わきの下・太ももの付け根を冷やす
- ・濡らしたタオルで体を拭き、風を当てる

※熱中症による体温上昇に解熱剤は無効です

水分摂取（経口補水液）

安静

全身のけいれん・意識がない
体温が高い（38℃以上）

救急車を要請



無理に水分を摂取させないでください。水分摂取が出来ない、言動がおかしい、反応が鈍いなどの症状がある場合にはすぐ救急車を要請してください。心配な症状がある場合には医療機関を受診してください。

★予防のポイント★

- ・乳幼児は体の不調を十分に訴えられません。さらに、遊びに夢中になると、熱中症のサインに気付くのが遅れます。子どもの様子を確認し、休憩時間や水分補給を促しましょう。
- ・日差しのない屋内でも、屋外と同様に注意が必要です。クーラーや扇風機を上手に活用し屋内でもこまめに水分補給をしましょう。
- ・暑い日の車内は50度以上になることもあります。「寝ているから」「少しの間だから」と放置するのは危険です。車内の置き去りは絶対にしないようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス型が複数あるので何度も罹ることがあります。症状消失後も数週間は便の中にウイルスが排出されます。しっかり手洗いし大人も罹らないように注意しましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ 2～4日くらいで解熱します。



プール熱（咽頭結膜炎）

高熱が3～5日くらい続き、のどの痛みや目の充血、目やにが出ます。食事はのど越しの良いものがおすすめです。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中、おしりに水疱が出来、まれに発熱することもあります。食事はのど越しの良いものがおすすめです。



はやり目（流行性角結膜炎）

まぶたの腫れや充血、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。

●登所のめやす●

ヘルパンギーナ	発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事がとれている
手足口病	発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事がとれている
プール熱（咽頭結膜炎）	症状消失してから2日を経過するまで
はやり目（流行性角結膜炎）	結膜炎症状が消失し、医師から感染の恐れがないと認められるまで

水遊びについて

水遊びには、水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に対し、上手に適応できるようになる効果があります。しかし、普段とは違う遊びで、体力を消耗してしまうこともあります。登所前には水遊びが出来る状態か下記の項目を確認し、降所後には食事・睡眠をしっかりと取りましょう。

- 夜はぐっすり眠りましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 手足の爪は、短く切っていますか？
- 発熱・下痢・咳・鼻水の症状はありませんか？
- 目・耳・皮膚の状態はいつもと変わらないですか？

★通院中の場合は、水遊びが出来る状態か医師に確認してください。



朝、いつもと変わった様子がある場合には登所時にお伝えください。また、登所後に体調の変化があった場合には、保育所の判断で水遊びが出来ない場合がありますのでご了承ください。