

7月 ほけんだより

公立保育所 看護師
令和6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。また、普段から生活リズムを整えて、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、体温調節が上手く出来ません。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。

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

全身のけいれん・意識がない
体温が高い（38℃以上）

応急手当を行い

速やかに医療機関を受診
※心配な症状がある時は
救急車を要請

救急車を要請

応急手当

- ①涼しい場所へ移動する
- ②衣服を脱がせる
- ③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

- ④水分補給（経口補水液）



安静

この時、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、反応が鈍い等の症状がある場合には、すぐ救急車を要請してください。心配な症状がある時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。子どもの様子を見て、こまめに休憩を取り、水分補給をしましょう。
- ・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、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

口の中や手のひら、足の裏、おしり等に小さな水疱が出来、まれに発熱することもあります。食事はのど越しの良い物がおすすめです。



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。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）、普段の食事が摂れること
手足口病	発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事が摂れること
プール熱（咽頭結膜熱）	発熱・充血等の主な症状が消失した後2日を経過すること
はやり目（流行性角結膜炎）	医師において感染の恐れがないと認められるまで（結膜炎の症状が消失してから）

水遊びについて

水遊びには、水の刺激で皮膚を丈夫にして、気温の変化に上手く適応出来るようになる効果があります。しかし、普段とは違う遊びのため、いつもより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ましょう。降所後にはゆったり過ごし、しっかりと疲れを取るようにしましょう。

- ☐ 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、短く切ってありますか？
- ☐ 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。