



ほけんだより8月



めぐみの木病児保育室

猛暑と熱帯夜が続き、本格的な夏がやってきました。子どもは外気温の影響を受けやすく、大人よりも早く、身体の温度が上昇します。そのため、熱中症になりやすいです。小まめな水分補給と暑さ対策をして、夏を乗り切りましょう。

暑さから子どもを守りましょう

夏は、強い日差しの照り返しを受けて、地面に近づくほど高温になります。そのため、身長の高い子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。衣服や日差し除けを工夫して、暑さ対策をしましょう。



【帽子】

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出時は帽子をかぶりましょう。

【衣服】

襟ぐりや、袖口がゆったりしている方が、風通しが良く、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材を選びましょう。

<車内では>

エアコンを付けていても、車内は高温になりやすいです。チャイルドシートのそばに日よけを設置して、日差し対策をしましょう。尚、短時間でも、子どもだけを車内に残すのは大変危険です。絶対にやめましょう。



<ベビーカーでは>

ベビーカーに付いている日よけを使うと、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。また、シートが進行方向を向いているベビーカーでは、子どもの様子が見えにくいので、小まめに顔色や機嫌の良しあしを確認するようにしましょう。

赤ちゃんや小さな子どもは、汗っかきなうえ、「喉が渴いた」とは言えません。大人が気付いて、小まめに早めに水分を摂らせるようにしましょう。

気を付けたい夏風邪

夏に流行しやすい感染症として、手足口病、ヘルパンギーナなどがあります。これらの感染症は、毎年違う型のウイルスが変異を繰り返すため、季節性に流行しやすく、2度・3度感染する事があります。また感染力が強く、大人にもうつる可能性があるため、家族間でも、タオルや食具の共有は避けましょう。

病名	症状・特徴など
流行性角結膜炎 (はやり目)	感染してから1~2週間で発症し、まぶた裏のブツブツ、充血、目やにで目が開かないなどの症状がでる。基本的に熱は出ない。
咽頭結膜熱 (プール熱)	38~40℃の高熱が数日続き、喉が痛む。白目が充血し、下痢や腹痛が起こることもある。
手足口病	手足や口の中、膝や臀部に水疱や赤い湿疹が出る。熱が出ない場合もある。症状は3~5日で治まるが、その後2~4週間、便からウイルスが排出される。
ヘルパンギーナ	突然39℃以上の高熱が出て2~4日続く。喉が赤くなって白っぽい水膨れが出来る。水膨れが破れると潰瘍になり、痛む。高熱が出るため、けいれんを起こしやすい。

お家で休むときは…

夏風邪はどれも特効薬がありません。しっかり水分補給をして休むことが一番の薬ですが、喉が痛いと言ったり飲んだり食べたりするのを嫌がるもの…。しかし、暑さや熱で身体の水分が失われると、喉がカラカラになり、更に痛みが出やすくなってしまいます。ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たい物は、のど粘膜の感覚を鈍らせるので、比較的飲み込みやすいです。食事や糖分のバランスよりも、本人が食べられたり、飲めたりするものを積極的に与え、脱水に注意しましょう。

