

# 7月のけんこうだよ!

令和5年7月3日発行  
なかのしまのぞみ保育園

先月は乳児クラスを中心に熱で欠席するお子様が多くいました。

特に川崎市では7年ぶりにヘルパンギーナ警報が発令されており、当園でも乳児クラスを中心に診断されるお子様が6月中旬から下旬にかけて聞かれるようになりました。また、RS ウイルス感染症も徐々に増加しているとのこと。

ヘルパンギーナ、RS ウイルス感染症については裏面に詳細を掲載していますので参考して下さい。

もし同様の症状がみられたら受診し、自宅様子を見るようにしましょう。診断された場合はお手数ですが園への報告もお願いいたします。

6月の園児の健康状態(感染症)についてお知らせします

流行性角結膜炎1名、ヘルパンギーナ5名、アデノウイルス感染症3名、溶連菌感染症1名でした。

お子様の体調だけでなく、ご家族の方も体調に十分注意して下さい。

## 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。

### 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い、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかりやすいのです。

#### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなく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。

### 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て暑くなるので、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。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



# ヘルパンギーナ



## 症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水泡や潰瘍が見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

## 家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

## 油断 しないで

# RSウイルス感染症

RSウイルスは身近なウイルスで2歳までにはほぼ100%が感染します。免疫のある大人にはごく軽い風邪の症状で済みますが、初めてかかる子どもや特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

**Q** せきの風邪って聞いたけど、どんな病気？

**A** せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

**Q** 治すにはどうすればいい？

**A** 特効薬はありません。安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復している必要があります。



**Q** なぜ注意が必要なの？

**A** 小さい子どもほど重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
  - 呼吸するとき胸がへこむ
  - ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い
- などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



**Q** 予防に必要なことは？

**A** 周囲がマスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなるのがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。

