



8月のけんこうだより



今本格的な夏がやってきました。今年は全国的に手足口病が猛威を振るっているようです。また、川崎市では新型コロナウイルス感染症の患者数が増加しているそうです。

園でも夏風邪を含め体調を崩すお子様が先月中旬位から増えてきています。症状がみられた場合、早めの受診と無理のない登園のご協力をよろしくお願いいたします。また、咳や咽頭痛の症状が見られた場合、大人や幼児はマスクを着用するようにしましょう。

先月の感染症報告です。アデノウイルス感染症2名、RSウイルス感染症1名、突発性発疹1名でした。

保健からのお知らせ

8月の園医健診予定
(たいち・あゆみ組) が対象です。

8月28日(水)14時15分から

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。

1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからはい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

今年は栄養士の佐々木先生と一緒に「熱中症」をテーマに健康教育を行いました。

熱中症とは何か？どんな症状があるのか？みんなの身体の水分量はどれくらいあるのかを実際タンクに入ったお水の量を持ってもらったり、また、1日に水分はどれくらい必要なか実際目の前で見てもらいました。量は1日コップ15杯も必要です。びっくりですね！また、ジュースにはお砂糖がたくさん入っているので普段からお茶やお水で摂取出来ると良いです。今回のテーマを基に以下に資料を載せましたのでぜひ参考にしてお子様と一緒に熱中症対策をしていきましょう。

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。
- 肩まで濡れる、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。



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとして、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる