



ほけんだより

2016年 7月1日

りすのき保育園 NO.5

7月7日 セタには、どんなお願いをしましたか？

“願う”ことは、“叶う”ことへの最初の1歩だそうですよ。短冊の願いが叶いますように・・・。
急に暑くなる日が多く、体調管理も難しい季節ですが、疲れが残らないように、生活リズムを
考えながら、過ごすようにしましょう。

今月の予定

保健指導	11日(月)	熱中症にならないように注意すること。
0歳児健診	13日(水)	14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。
身体測定	20日(水)	全クラス

風邪を引くと、夏風邪と診断されることが多いです。夏風邪には色々な種類があります。
代表的な感染症をいくつかご紹介いたします。

① 手足口病：熱が下がり、通常の食事が食べられるようになったら登園できます。



手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹が出来ます。熱は無いが、あっても微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため、脱水に注意しましょう。

② ヘルパンギーナ：解熱後1日以上経過し、喉の痛みが無く、食事が取れるようになったら。



喉や上顎に手足口病と同じような水疱ができますが、口以外には発疹は出ません。また、高熱を伴うことが多いです。

③ プール熱（咽頭結膜熱）：症状が無くなって2日経過後登園可。登園許可書が必要です。



強い結膜炎と39~40℃の高熱が特徴です。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。重症化すると、肺炎などの危険もあります。

ワンポイント
アドバイス

脱水に注意！



のどが痛いときには、塩味や酸味の強いものは避けたほうが無難。ジュース類もしみることが多いので、お茶や牛乳などがおすすめです。経口補水液なども上手に取り入れましょう。

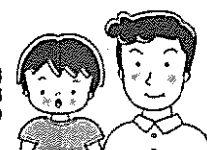
*近隣では、水痘・流行性角結膜炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎なども発症していますので、注意してください。



子どもは熱中症になりやすい！

Why?

子どもは、大人と比べてこんなところが違います



水分補給の能力

子どもは適切なタイミングで水分を補給できないことがあります。



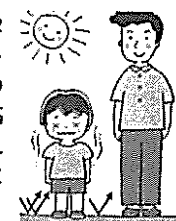
熱を発散する能力

発汗能力が未熟で、からだの中心部の体温（深部体温）が上がりやすいです。服装の調節も上手にできないことも。



地面からの高さ

晴れの日、150センチの高さで測った気温が約32度の時、50センチの高さでは35度を超えることも。地面に近い程暑いのです。



How to?

大人が、子どもの代わりにできることは？



水分の管理をする

水分補給のタイミングは大人が管理を。のどの渇きを訴えられない小さい子どもなら、おしっこ回数で脱水をチェック。



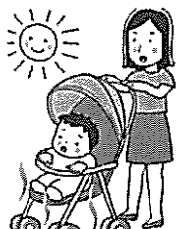
子どもの状態をしっかりチェック

①顔が赤い
②汗を大量にかいている
こんなときは要注意。すぐに涼しい場所へ。衣服も気候に合わせて選んであげてください。

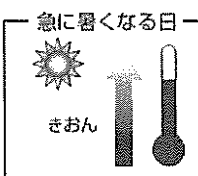
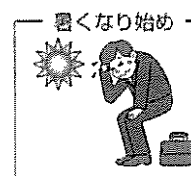


長時間日なたに在るのは避ける

日よけつきのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません。子どもを乗せたまま長時間日なたに置いておくのはNG。



急に暑くなる日は注意しましょう

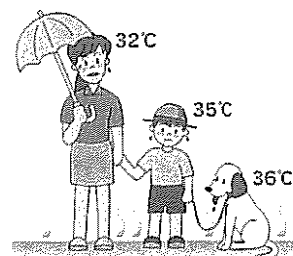


こんな日に注意

人が上手に汗をかけるようになるには、暑さへの慣れが必要です。急に暑くなった日は、水分補給をこまめにしましょう。

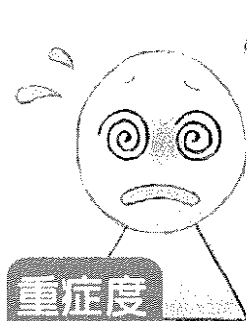
乳幼児は特に注意しましょう

1. 顔が赤く、ひどく汗をかいている時は涼しい環境で十分休養をとりましょう
2. 水分補給を自ら出来るように習慣をつけましょう
3. 適度な暑さになれることも大切です
4. 衣服の選択や、着脱の知識を普段から教えましょう。



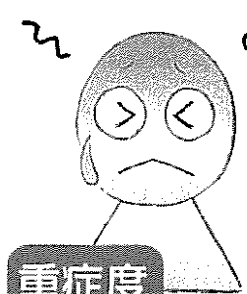
元気に暑さを乗り切りましょう。裏もご覧ください。

このような症状があれば…



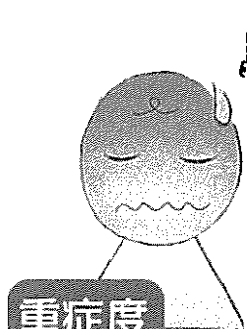
重症度
Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする



重症度
Ⅱ度

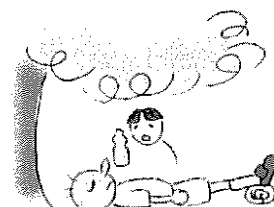
- 頭ががんがんする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい



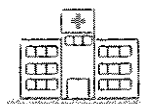
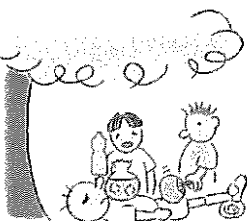
重症度
Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くななければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち替いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

CHECK2

意識がありますか？

YES

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取できますか？

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

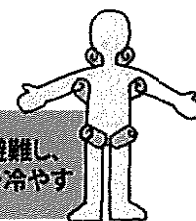
NO

救急車を呼ぶ



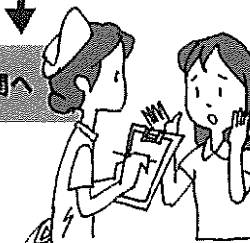
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう