



## 保健目標

十分な休息と水分補給をしながら元気に過ごしましょう

### 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので必ず受診をして医師の診断を受けましょう。登園許可書や登園届が必要になります。「園のしおり」のご確認をお願いします。

#### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



#### 手足口病

手の平・足の裏・口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しの良い物を食べましょう。



#### 咽頭結膜熱

アデノウイルスが原因の感染症。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



#### 流行性角結膜炎

眼が腫れ、充血し普段より多く目ヤニや涙が出ます。周りの人への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。



# ほけんだより

第437号 令和6年8月1日 光明高倉保育園

猛暑・酷暑といわれる日本の夏、毎日暑い日が続いています。汗を分泌する汗腺の数は大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどのトラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策を行い暑い夏を乗り越えましょう。

## 夏の肌トラブル

### 蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

#### ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



### あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

#### ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



#### 予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

### とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

#### ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

#### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

#### 治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

## 8月7日は鼻の日

あわてないで! 鼻血が出たときの対応を知っておこう

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出ます。正しく対処すれば数分で止まるので、落ち着きましょう。

### ①鼻をぎゅとつまむ

鼻血を飲み込まないように少し前かがみになり小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を10分程度強めにつまんで圧迫します。



### ②うつむく姿勢で静かに過ごす

止血後も1時間程度は静かに過ごしましょう。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので抱っこをしたり絵本を読んであげたりするとよいでしょう。



### ③鼻血が出た日はお風呂の時間を短めに

お風呂に入ると血流が良くなるので鼻血が出やすくなります。お風呂のお湯をいつもよりぬるめに設定し早めに上がるようにしましょう。◎30分以上鼻血が止まらない場合は専門の医療機関(耳鼻咽喉科)に受診するようにしましょう。

#### 《鼻血が出た時に避けたいこと》

- ・あお向けに寝かせる
- ・上を向かせる
- (のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます)
- ・うなじをたたく
- (鼻血を止める効果はありません)



引用参考文献: 学校保健・ケガと病気の予防・救急「ナツメ社」

### 車内での注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また長時間乗る場合はこまめに休憩を取りましょう。お子様を少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

