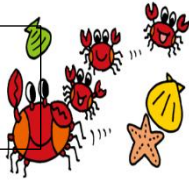




7月のほけんだより

うのすまいほいくえんR1・7・5担当おおばまさこ



7月に入り、蒸し暑い日が続いています。その日によって気温の変化が激しく体調管理が、大変ですが洋服などで上手に調整しましょう。また、湿度の高い時は気温に関係なく熱中症の危険も高まりますのでこまめな水分補給をしましょう。

夏に多い病気 症状と対策

夏風邪



ヘルパンギーナ

- ・風邪の症状 ・急な高熱
 - ・のどの奥に水疱
 - ・よだれからもうつります
- 手足口病**
- ・手の平、足裏、口の中に水疱
 - ・熱が出ることもある
 - ・まれに髄膜炎を起こすこともあるので、嘔吐けいれんに注意！

予防：手洗い、うがい

夏に多い皮膚病

あせも

- ・赤くこまかい湿疹です。
- ・かゆみを伴います。
- ・掻いて皮膚をきずつけることもあります。
- ・かき壊したあせもに、バイ菌がついて、とびひに、なることもあります。

予防

シャワーなどで汗をこまめに流す。(石鹸は1日1回)
こすらない かゆみ止めなどを使用する。



咽頭結膜熱（プール熱）

- ・急な発熱・のどの炎症、痛み
- ・結膜炎の症状
- ・白目の充血、目やに、かゆみ
- ・首のリンパ節の腫れ
- ・タオルや枕からもうつります
- ・プールだけでなくどこでもうつります

予防：手洗い、うがい

とびひ

- ・虫刺されやあせものかき壊した傷やすり傷などに、菌がついてあちこちに炎症が増えていき、皮膚がじゅくじゅくした状態の化膿が見られます。
- ・他の人にうつります。
- ・原因菌はあちこち身近にいます。鼻の中にも普段からいます。
- ・爪が伸びていると爪の間でも増えます。

**治療：抗生剤が必要です
受診しましょう。**



熱中症

の

予防

から

対応

まで

遊び始める前に水分補給、途中もこまめに水分補給

30分に1回は休憩を



たくさん汗をかいた時は塩分と糖分を含んだスポーツドリンクを飲む

多量に汗をかくと水分と塩分が失われる



予防

暑さに慣れないうちは、熱中症に注意しましょう。暑さに慣れるとじょうずに汗をかきます。

無理をせずに



ゆったりした服装で体の表面の風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けましょう。

帽子をかぶりましょう



水分を摂れない時は、無理に飲ませない
→意識障害がある時は気道に入る危険があります。

すぐに病院へ

対応

冷やし方は、両側の脇の下。首筋。足の付け根
(ここには、太い血管があり効率よく体温が下がります。)熱中症には、**ジェルシート**の効果はありません

濡れタオルを当てて、うちわであおぐ方法も

こむら返りが起こったら熱中症かもしれないので涼しい場所で水分補給をしましょう。熱中症の対応をしましょう



手足のしびれ・立ちくらみ
気分の悪い時も要注意

救急搬送が必要な時は意識がはっきりしない時
水分が飲めない時、処置をしても症状が改善しない時

絶対1人にしない

歯科健診。内科健診が終わりました。
歯科健診で、虫歯があると言われたお子さんは、歯科受診をお勧めします。初期虫歯があると言われたお子さんでも安心をせず歯磨きを続けて、気になる場合には、早めに受診し指示を受けてください。
内科健診は、特に指摘は受けませんでした。持病のあるお子さんは、かかりつけの主治医とご相談ください。

今回、内科健診を受けなかったお子さんは後日、受診させていただきます。

