



ほけんだより

7月号

令和6年度 社会福祉法人 栗石保育園 保健室



今年は空梅雨のせいか雨が少ないように、気温の高い日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないこともあり熱中症が心配ですね。炎天下にいますと、大量の汗で水分や塩分が失われ、体温調節ができなくなってしまいます。子どもは大人に比べて暑さに弱く熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気を付け、元気に楽しく夏を過ごして行きたいですね！



保健行事が終了しました！

6月4日の内科検診を皮切りに、歯磨き指導、歯科検診と保健行事が続きました。内科検診では全員集団生活に問題なしと太鼓判をいただきました。歯科検診では全体的にむし歯は少なかったのですが、要観察の診断を受けた子どもさんもありました。乳歯だから治療は必要ないと考えがちですが、永久歯の生え代わりに影響することがあります。歯並びやかみ合わせなどを含めこの機会に歯科受診し、治療が必要か相談してみましょ。歯科受診が終わりましたら歯科受診票を園まで提出するようお願いいたします。

夏に気になる感染症

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっていきます。夏かせの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
 - のどの奥に白いぶつぶつができる
 - のどの痛み
 - 食欲不振など

- ケア**
- かせと同じケア
 - こまめな水分補給
 - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

子どもの熱中症とは

* 照り返しの影響を受けやすい

・子どもは体重に比べて体表面積が広い分、気温など周囲の環境の影響を受けやすい。

・幼少期の子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受ける

・大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいる(例えばおとなの顔の高さで 32℃の時、子ども顔の高さでは 35℃の感覚)

* 自分では予防できない

・子どもは自ら体調の変化を訴えないことが多い。屋外ですずと遊んでいると楽しさに夢中になってしまい、身体に変化が起きて気づかないことがある

・異変がないか周囲の大人が気にかける必要がある

* 大人より暑さに弱い

・乳幼児、幼児は体温調節機能が未発達。

・特に汗をかく機能が未発達で暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかる。体温を下げるのにも時間がかかってしまい、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなる。

・全身に占める水分の割合が高いため外気温の影響を受けやすい。



熱中症かな?と思ったら

軽いめまいや頭痛がある場合、軽い熱中症の可能性がります。

・衣服を緩め、すずしいところに頭を低くした状態で寝かせます。

・塩分、糖分が含まれたイオン飲料をこまめに少しずつ飲ませましょう。冷たい濡れタオルで拭く、風を送る、クーラーのきいた部屋で寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。

全身がだるそう、意識がはっきりしないなどの症状が見られたら速やかに医療機関を受診しましょう。



手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになったら。