



8月ほけんだより

令和元年・8・2
富岡保育園

例年より遅い通夜明けでしたが、開けた途端、雨らしい雨は降らず、各地で酷暑日が続いています。体温を超えるほどの気温！！まさに命の危険を感じる暑さです。苅北町も、連日 30 度を超える暑さです。保育園でも、室内はクーラーと扇風機を掛ける等、子ども達が快適に生活できるように気をつけています。また、中庭には、遮光 TENT を張りめぐらし、日陰でプール遊びもしています。

皆さんも、テレビや新聞報道でご存知かと思いますが、熱中症での死亡者や救急車搬送が多いそうです。室内にいても熱中症になる場合もあるとか、クーラーや扇風機をうまく使用し、水分補給に気をつけましょう。

園でも、夏かぜや軽い熱中症、疲れでのお休みがいました。なんといっても感染症予防の為には、手洗いが一番効果があります。外から帰った時や、食事の前後など泡石鹸を使って丁寧な手洗いをし、体調管理をして、元気に夏を乗り越えましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1、水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2、皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3、紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4、室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをしっかりと使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。

ヘルパンギーナ



症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2~4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ほうやかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1~4日で熱は治まります。

手足口病

全的に猛威を振るっている手足口病、富保では、ひよこ組に一人感染報告がありました。その後は、増えてはいませんが、まだまだ安心できません。注意してみてください。



乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3~5日で治まりますが、その後も2~4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。