



8月のほけんだより



育心保育園

看護師：比嘉久美子

夏、真っ盛りですね！この夏は、台風も多く暑さも厳しく感じます。暑くて食欲が落ち冷たいものばかり食べてしまい夏バテ気味になっていませんか？例年より熱中症を起こし救急搬送される事例も多いようです。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとごはんを食べられる工夫をしましょう。



7月の感染症

溶連菌…………… 5名
RS ウィルス……… 1名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしな
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
顔だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



当園では、軽い傷口や虫刺されなどに応急処置としてアロマバームを使用していますが、使用を控えてほしい場合は、担任へ申し出て下さい。
【効能】
抗炎症作用
抗菌作用

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ① 冷やしたタオル
 - ② タオルにぬるんだ保冷剤
 - ③ 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

※7月から、溶連菌感染症が流行傾向にあります。ぜひ、溶連菌について 知っていただきたい
と思います。
発熱時は、早目の受診をお願いします。



溶連菌 感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と
われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱
で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症
状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時
に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、
首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを
伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の
小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週
間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があ
ると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、
発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・う
がいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱
い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマ
チ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の
服用をやめないようにしましょう。



正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした
後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

① 体温計を上向きに当てる

永平はダメ



わきの下の最も深い場所に、
斜め上に向けて当てる。

② 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を
胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、
顔や首などがいつもより
熱いというときは、発熱
のサインかもしれません。
熱を測ってみましょう

