

平成30年7月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

雨や曇りの空が多いはずの梅雨。でもこの1週間は夏本番を思わせる暑さでしたね。まだ夏の暑さに慣れていないこの時期、体温調節がうまくできない子どもたちにとって暑さの影響をうけやすく、熱中症のリスクも高くなります。規則正しい生活習慣をこころがけ、エアコンの温度の下げ過ぎ、冷たいものの摂り過ぎなど、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。



熱中症と水分補給

水は体の中で
何をしているの？

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると…

熱を逃がすために、体の表面にたくさんの血液を集めます。

すると…

脳や内臓に栄養を送ったり、老廃物を排出するための血液が足りなくなります。

ここで水分補給が適切に行われないと…

脱水状態になってしまいます。脱水は熱中症の始まりです！

脱水症状が進むと…

水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。

これが熱中症！！

ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。とても危険な状態です。

正しい水分補給を
考えよう！！

* 普段は水やお茶でOK！

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

* 「のどが渴いた」と感じたらもう遅い！

既に水分が足りない状態です。

のどが渴く前から意識してこまめに水分を摂ることが、大切です。



気をつけよう！ 夏にはやる病気!!

* ヘルパンギーナ（夏カゼの代表）

ウイルスの飛沫感染することで発症。

高熱、ノドの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなることもあるほどです。

しかし青井保育園では、微熱程度で、ノドの痛みもそれほどなくても診断が出ている子どもたちもいます

ノドの痛みは、熱が下がってからも続くことがあります。
熱やノドの痛みがあるうちは、安静にすごしましょう。



* 咽頭結膜熱（プール熱）



アデノウイルスによる飛沫感染。目やにから感染することもあります。
プールの水を介して流行することが多いので、「プール熱」と呼ばれています。

39℃以上の発熱と、のどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。
登園には、医師が記入した登園許可証が必要です。

* とびひ

虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌が感染して起こる。
症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれています。

皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になります。
発熱することもあるようです。

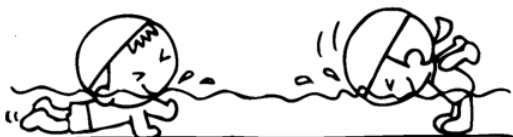
主な治療法は抗生物質（内服や外用薬）の使用ですが、
衣服を清潔に保つことも大切です。患部がじくじくしているときは、症状が悪化しやすいので、ガーゼなどで保護をして登園するようにしましょう。



いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。

『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、
規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックをお願いします。

- 前日、よく眠れましたか？
- 熱は何度ですか？
- せき、鼻水は出てませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- 目や耳の病気はありませんか？