



## 7月のほけんだより



令和2年6月30日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
柱本保育園  
こども未来学舎

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。  
普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

7月のほけん目標 ・暑さに負けず元気に過ごす ・活動と休息のバランスをとる

### 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、  
戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は  
室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが  
原因です。

#### 熱中症の症状

日射病...顔は赤く、呼吸が荒くなります。  
皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、  
めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病...顔は青白く、大量の汗をかきます。  
皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

#### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の  
影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も  
一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすい  
です。車や家の中でも熱中症になります  
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、  
子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

#### こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている。・尿の量が少ない。・顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- ・体温が39℃を超えている。・けいれんを起こしている。

### 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

#### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の  
水ぼう、口内炎が特徴です。  
症状が軽ければ1～4日くらいで  
解熱します。



#### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうが  
でき、発熱することもあります。食事は  
喉越しのよい物を食べましょう。



#### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや  
涙が出ます。周りの人への感染源となる  
ので、タオルは共有しないようにしましょう。



#### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、  
喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような  
症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



これらの感染症には登園届が必要ですのでお知らせ  
ください

上記以外でもさまざまな感染症があります。風邪症状がある  
ときは自宅でごゆっくりなさってください。



感染予防に手洗い・うがいが必ず行いましょう。

#### 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な  
どが感染して起こり、症状がどんどん広がっていくことから  
この名称と呼ばれます。皮膚が弱いとかかりやすいです。  
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、  
発熱することもあります。

主な治療法は抗生物質の使用ですが、衣服を清潔に保つ  
ことも大切です。また、患部がじくじくしているときは症状が  
悪化しやすく、他児への感染力も強いので、登園はできま  
せん。



#### 水いぼ

ボックスウイルス群が原因で、タオルやビート  
板の共有、体の接触などで感染します。

粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて  
広がります。

完治まで半年から1年半程度かかります。

自覚症状がなければ治療は不要ですが、  
肌のバリア機能が低下しているときや、  
かゆくてかきこわしてしまうようなら、  
医師と相談のうえ、いぼを取ったり薬による治療を行う  
こともあります。

園では水いぼがあるとプール、沐浴はできません。

