

けんこうだより 夏号

2024年7月10日
笑福キッズ保育園

プール遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。

夏に多い感染症

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。



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。



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。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、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。



1 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



2 移動中も休憩を



体を動かしていても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

3 疲れをしっかり

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いときや食べたり飲んだりするのが嫌がるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。

× すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

脱水症・熱中症に注意！！

子どもは大人に比べて体内の水分含有量が70~80%と多く、体温調節機能が未発達で脱水しやすく、代謝が活発なためにたくさんの水分が必要です。下記の症状があったらすぐに病院へ。

《脱水症・熱中症の症状》

- ぐったりしている、けいれんがある
- 反応が鈍い
- 汗や尿が出ない
- 嘔吐や下痢
- 発熱、頭痛
- 口、唇、舌の乾燥

《対策》

とにかく早く体温を下げる

☆上記の症状があったら服を脱がせ、ペットボトルの水を首、脇の下、太もものつけ根にかけてうちわであおいで体を冷やす。

☆経口補水液を少しずつ何回かに分けて与える。



子どもはのどが渴いても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう

