



平成30年度 夏号

健康だより

稲田保育園

21日(土)に行われた盆踊り大会は天気に恵まれ、たくさんの皆様に参加していただき、盛大に行うことができました。ご協力ありがとうございました。

例年よりもかなり早い6月末の梅雨明けとなった今年ですが、暑い夏が3か月以上続くこととなります。保育中は熱中症予防の為に1日を通してこまめな水分補給を心がけ、子どもたちの体調に配慮していきたいと思えます。

また、この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思いますが、熱中症の他、水の事故や交通事故等に気をつけ、安全で楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症に注意



強い日射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います。乳幼児は体温調節の機能が未熟で熱中症になりやすく、代謝も活発なので、多くの水分を必要とします。特にベビーカーで座っている子どもは、地面からの照り返しでより熱さを感じています。使用する時は配慮してあげてください。

★炎天下で遊ばせない

日射しが強いのは、午前10時頃～午後3時頃。この時間帯の外遊びは出来るだけ日陰を選び、時間も30分ほどで切り上げましょう。

★つばの広い帽子をかぶらせる

頭だけではなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

★子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで下さい。クーラーをつけていても安心してはいけません。

★こまめな水分補給させる

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませましょう。

※ 保育園では、状況に合わせて、活動の前・中・後の水分補給行っています。

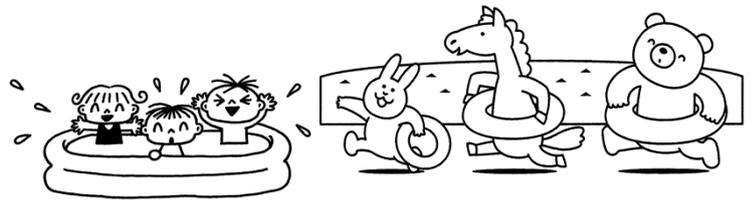
★熱中症の初期症状と対処は？

- ・頭痛、吐き気、めまい、倦怠感など・・・

※ 子どもに吐き気があると、「気持ち悪い」「おなかが痛い」と訴えるケースが多いです。また、実際に吐いてしまうこともあります。

- ・熱中症かな・・・と思ったら、水分補給と同時に速やかに涼しいところに移動し安静にしてください。首やわきの下、太ももの付け根などを冷やしましょう。場合によっては受診が必要です。

手足口病が増えています！



夏の暑い時期に流行しやすいのが手足口病。稲田保育園も含め、川崎市内の保育園で手足口病にかかる子どもが増えてきています。この病気はウイルスによる感染症で、感染予防策としては、風邪と同様にこまめな手洗いや、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等で覆うなどの咳エチケットを心がけることが大切です。この病気は子どもだけではなく、大人でも罹ることがありますので注意が必要です。

★手足口病とは・・・

その名のとおり、「手」「足」「口」に発疹や水疱（水ぶくれ）ができる急性ウイルス感染症です。お尻の周りにも発疹が出る場合があります。ウイルスは口腔や腸内で増殖するため、ウイルスに感染した人の鼻汁や便、咳やくしゃみなどにより経口・飛沫などの経路で人から人に感染します。

★手足口病の症状

- ・発熱 2～3人に1人程度で発熱がありますが、通常は高熱が続くことはありません。
- ・発疹 ウイルスに感染して3～6日で主に手のひらや足の裏に米粒ほどの赤い発疹がみられます。口の中の水疱はやぶれてびらんや潰瘍になると痛みを伴います。小さな子どもの場合、口の中の潰瘍が痛むために食事がとれず、脱水傾向になることもあるので注意が必要です。

★手足口病の注意点

手足口病には予防接種はなく治療する薬もありません。発熱、頭痛、発疹・水疱への対症療法が中心になります。ほとんどの場合は7～10日程度で自然に治ります。ただし、髄膜炎などの合併症をまれに引き起こす事があります。1度は必ず受診をし、経過をみながら療養することが大切です。

※手足口病は登園停止の病気ではありませんが、（熱が下がっても）食事や水分がきちんと摂れない場合はお休みをして十分に体調が回復してから登園して下さい。

※手足口病を疑う発疹がみられた場合、登園前に受診をして医師の指示に従って下さい。

保育中に発疹がみられた場合は、電話連絡をさせて頂いています。集団生活の為、次の登園までには受診をして下さい。御理解と御協力をお願い致します。

6月の感染症

- ★流行性耳下腺炎（おたふく風邪） 1名
- ★ヘルパンギーナ 1名
- ★伝染性紅斑（りんご病） 1名
- ★アデノウイルス感染症 1名
- ★溶連菌感染症 4名

