

# ほけんだより 8月号

令和5年7月31日  
池上わかばこども園

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。梅雨明けの直後は暑い日が続くため、子どもはうまく熱を放出できず、熱中症のリスクがあがります。汗は体温を下げる一方、あせもなどの肌トラブルのもとにもなります。こまめな水分補給を心がけ、肌トラブルを予防していきましょう。

また、園では気温を見ながら、安全に配慮して水遊びをしています。水遊びは、意外と体力を消耗するため、規則正しい生活を心がけ、疲れを残さないようにしましょう。子どもたちの体調に気をつけながら安全に水遊びを楽しみ、暑い夏を過ごしていきたいと思います。

## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめてあげましょう。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 気温や注意報をよく見る
- ② 水分補給は前もって飲む
- ③ 暑さに体を慣らそう
- ④ 無理をしない



### 汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

#### ① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



#### ② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

#### あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところできます。

#### 虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかゆみはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。



### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**



### 気をつけたい夏風邪

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる。涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ、潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになります。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかり

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。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しくなく、長引きません。