

Lyocity 7月号



こんな病気に注意！  
溶連菌感染症  
手足口病・咽頭炎  
結膜炎 など



# ほけんだより

令和6年7月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

暑い季節がやってきました。  
梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症には注意が必要です。  
こまめな水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯に外遊びをするなどして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

### 虫さされの手当て

- ①水でよく洗い流す。
- ②虫さされの薬をつける。(さされた直後が効果的)
- ③かゆみや腫れがひどい時は、冷やす。
- ④爪を短く切る。(とびひの予防)

※かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮膚科を受診しましょう。



## 熱中症に注意！



### 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、大量の汗をかきまです。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のです。

**車や家の中でも熱中症になります。**  
特に車内では、気温が高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。

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給は、お茶、白湯、経口補水液などの飲み物を与えましょう。

### 夏に多い感染症

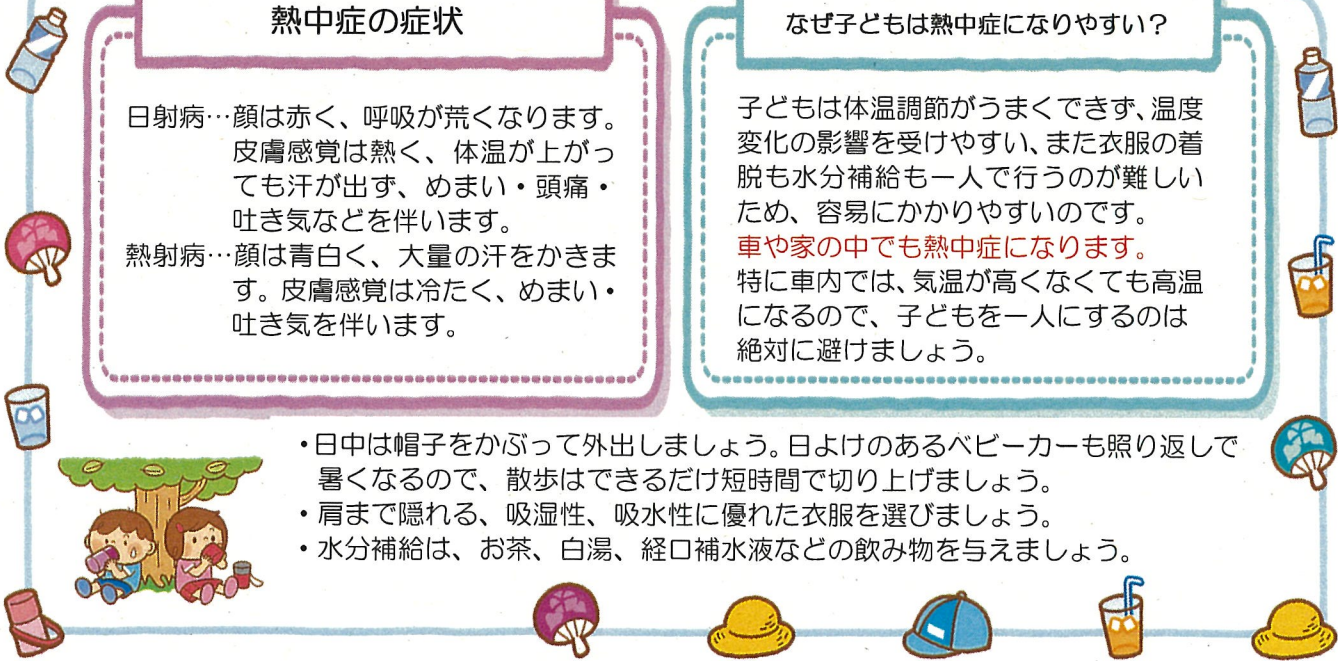
ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

**手足口病**  
手の平、足の裏、口の中などに水ぼうがで、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。

**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。

**咽頭結膜熱（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。

**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。





# 熱中症の対処法

## 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

## 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



## 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 40℃を超えて  
 いる。
- けいれんを起こして  
 いる。