

ほけんだより

令和6年 本渡はまゆう保育園

暑い季節がやってきました。梅雨が明けると暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。

～夏に多い病気～ 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！

溶連菌感染症

※全国的に急増しています

2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり頭痛、体のだるさなど風邪の症状と同時に38～39度の高熱が出ます。食事は喉の痛みがある為、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、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。



アデノウィルス感染症 咽頭結膜炎（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です。食事は消化のよい物を食べましょう。また、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。



食中毒

細菌やウィルスが付着した物を口にすることが原因で湿度の高い夏場に多く発症します。嘔吐や下痢をもよおし、熱が出ることがあります。血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合はすぐに病院を受診しましょう。食事の前やトイレ後は石けんでしっかり手を洗いましょう。



※プール熱・流行性角結膜炎は登園停止になり登園時は登園届の提出が必要です。発熱があった場合は解熱したとしても、発熱後24時間は自宅で様子を見て頂くようよろしくお願い致します。

熱中症

熱中症は、梅雨の晴れ間に当然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日などに体が高温に慣れていない時に起こりやすいです。

もし体温が高い、顔がかゆい、めまいや吐き気などの症状がみられたら涼しい場所で衣服を緩めて、水分補給をします。わきの下など大きな血管が通っているところを冷やすと効果的です。また戸外に出る時は帽子をかぶるようにしましょう。



<虫刺され>

虫が発生しやすく、肌トラブルが多くなる季節です。肌が弱い方、虫刺されが心配な方は、登園前に虫よけスプレーを済ませてきてください。

～蚊～

こどもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い30分以内に炎症をとる薬を塗ると症状が軽くて済みます。

～ダニ～

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

～ムカデ・ハチ～

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。



歯科検診結果

6月5日（水）に歯科検診がありました。下記は各クラスの虫歯集計です。

赤組... 0人	黄組... 5人
白組... 0人	緑組... 2人
桃組... 2人	青組... 4人

虫歯があらわれたお子さんは早めに治療しましょう。虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子様が歯みがきをした後は仕上げみがきを行い虫歯を予防しましょう！



頭を打ったら...

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重傷なものまであります。頭を打った時にすぐ泣き、その後も機嫌がよく、嘔吐もなければ心配はいりませんが、最低12時間は安静にし、24時間は注意深く観察することが必要です。1ヵ月経ってから症状がでる場合もありますので、額や頭部を強く打った際は24時間経過するまで自宅で様子を見て頂きますようお願い致します。

<頭を打ってから1日くらいまでの注意事項>

- 顔色が悪く嘔吐がある。
- けいれんをおこす
- 次第にぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまい、停止の力が入りにくい
- 頭痛がだんだん強くなる

★上記のような症状が見られたらすぐに受診しましょう！

