



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やるのが難しいため、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、気温が高く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。

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。