

# ほけんだより 8月

いよいよ夏本番です。暑さに負けずプール遊び、外遊びを楽しんでいる子どもたち。元気そうにみえても体は意外に疲れています。早寝・早起きのリズムを大切にしながら、毎日の健康管理に気を配りましょう。

## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### ① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### ② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### ③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



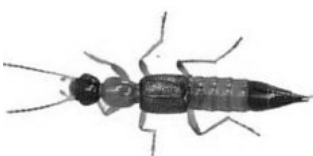
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

## 夏の感染症に注意しましょう

先月から園では未満児さんを中心に夏風邪、手足口病、RS ウイルス感染症等が流行しました。手足口病も RS ウイルスも感染力が強く、年齢が低いほど重症化しやすくなります。子どもさんの様子をしっかりと観察していただき、熱が下がっていても元気がない、咳で眠れない、いつものように食事がとれない等の症状がありましたら、自宅で安静に過ごしていただきますようお願いいたします。

### 夏に流行る「やけど虫」

正式名称は「アオバアリガタハネカクシ」といいます。体調 7mm 程度で体は黒とオレンジ色をしたアリに似た小さな虫です。春から秋にかけて活動し、6月～8月に活動が活発になります。「ペデリン」という有毒物質を含んだ体液を持っていて、それが肌に付着すると、数時間後にミミズ腫れや水ぶくれなど、火傷に似た炎症を起こします。皮膚に止まっても、叩かずにと払いのけるようにしましょう。



※水田や川岸、草むらなど湿った所に住み、夜に明かりにひかれて飛んでくる。

### 2歳未満は要注意！ RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ 100%感染するともいわれます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38～39℃の高熱

セイセイという呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつ、ゆっくり飲ませる

