



けんこう より 健康だより

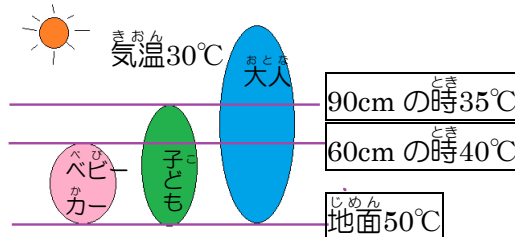
がっこう 8月号



2018.8.1 発行
かんのん町保育園
看護師 吉留

猛暑が続いていますが、子ども達は水遊びなどの夏ならではの遊びを楽しんでいます。体をいっぱい動かすと疲れやすくなるので、ご飯をしっかり食べて、たくさん眠って夏バテを予防していきましょう。

熱中症予防



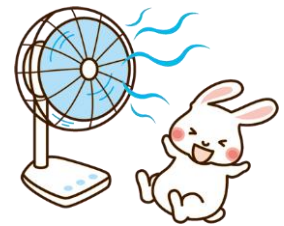
熱中症とは？

熱中症とは外気温や湿度の高い日に起こりやすいです。子どもは汗をかく能力がまだ十分に発達していません。体温よりも気温が高くなると熱を下げにくくなり、体の中にこもってしまいます。

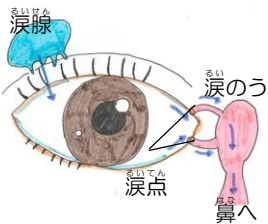
子どもは大人に比べて背が低く、地面からの照り返しの影響を受けやすいです。また、子どもの体水分量は大人に比べて高いのですが、皮膚から水分が蒸発して脱水状態になりやすいため、注意が必要です。

予防のポイント

- ① 休憩や水分補給は大人から30分毎に声掛けをしましょう。
- ② 乳幼児は体の不調を十分に訴えられないことや、遊びに夢中になると熱中症のサインに気付くのが遅れます。外や室内でも気温と湿度をいつも気にしましょう。
- ② 帽子を被る。
- ③ 車の中は少しの時間でも暑いので置き去りにしない。



涙の役割と目の感染症



涙とめやにって？

涙は油分と水分、ねばねばした粘液から構成され、ビタミンなど目の栄養素を多く含んでいます。涙は目の表面の古くなった細胞をワイパーのようにからめとり「めやに」として排出するのを助け、目の健康維持に役立っています。涙腺から出た涙は矢印の方へ向かい、鼻へ流れます。

☆保育園は集団生活をしている為、目の充血等がある場合は受診をしてから登園してください。

＜登園許可証明書の必要な目の感染症＞

感染力が強いのでご注意を！

- ① 咽頭結膜熱(プール熱) 症状: 39°C前後の熱、咽頭炎、頭痛、食欲不振。眼症状として結膜炎(結膜充血)、涙が多くなる、めやに
- ② 流行性角結膜炎(はやり目) 症状: 流涙、結膜充血、めやに、耳前リンパ節の圧痛・腫脹。
- ③ 急性出血性結膜炎 症状: 急性結膜炎で結膜出血が特徴。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに拡大します。直接触れないようにガーゼ覆い、早めの受診をして内服の抗生物質を処方してもらいましょう。

7月の感染症情報 溶連菌感染症 4名 咽頭結膜熱 1名 ヘルパンギーナ 1名