

# ほけんだより 7月号

令和5年7月11日  
荒川区立汐入こども園  
園長 天野 英幸  
看護師 大熊トシ子



梅雨があける前に早くも猛暑が続きそうですね。暑いと食欲がわかず、体力を消耗しがちです。この時期、大人も煮炊きする食事の用意は避けたいと思うことも多いのではないのでしょうか。

それでも日中は体を動かし汗をかく、温かい食べものを摂る、お風呂につかる、等メリハリをつけると、自律神経が整い、良い睡眠につながります。しっかり寝ることで体力をつけ夏を乗りきりましょう。

## 感染症について

こども園では、5月中旬からRSウイルスとアデノウイルス感染症が同時に流行し、発熱を繰り返したり咳が長く続いたりする症状の子どもがいました。兄弟や家族でかかったと連絡も多く、乳児では、重症化し気管支炎や肺炎で入院した子どももいました。

都内では、ヘルパンギーナの流行がピークを迎えています。高熱やのどに水疱ができるため、痛みで食事がとれず脱水や熱性けいれんも起こしやすいので、乳児は注意が必要です。ぐったりしている・頭痛や嘔吐があるときは再度受診しましょう。

症状がよくなっても、ウイルスが全く出ず人に感染させないわけではありません。感染拡大を防ぐためにも、前日夕方や夜まで発熱があった、咳が多いときは自宅で休養しましょう。また、咳が出るときはマスクをする、プールを休むなどのご協力をお願いします。



## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

## 予防のポイント♪

### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## ➤ 病院へ行く

- ・顔が赤いまたは青白い
- ・唇がカサカサしている
- ・おしっこや汗が出ていない
- ・体がほてっている

## ➤ 救急車を呼ぶ

- ・高熱がでている
- ・ぐったりしている
- ・水が飲めない
- ・けいれんしている



## 虫さされについて

虫に刺されると、アレルギー反応で赤く腫れてかゆみを伴い、特にこどもは刺された翌日に腫れることがあります。刺されたら、まず水で洗ってからかゆみ止めなどを塗ると効果が高いです。

大きく腫れて熱をもつようなときは、医師に相談しましょう。園では、散歩前にハッカ油(アルコール少量含む)入りの虫よけを服や足元に使用していますが、乳児でも使えるよう薬成分が入っていません。

腫れやすい子どもは、朝の登園前に自宅で虫よけスプレーを使用し、掻き壊さないようにしましょう。