



# 8月号 ほけんだより



令和3年8月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

厳しい暑さが続いていますね。水を使った遊びや虫とりなど、子どもたちは夢中になって遊びます。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。こまめな水分補給を行い、熱中症を予防していきましょう。

## かぜ症候群って実は…



ウイルスが鼻からのどにかけての上気道に感染し、急性の炎症を起こす病気全般の事。アデノウイルスをはじめ数百種類もあるようです。エンテロウイルスが原因の感染症は夏に流行し「夏かぜ症候群」と呼ばれヘルパンギーナ、手足口病もその中に入ります。アデノウイルスにも50種以上の型によって、症状が変わります。プール熱(咽頭結膜炎)はプールに入っていないくてもウイルスに感染すればかかります。今年は1歳前後のお子さんが罹患すると重症化することがある冬季に見られるRSウイルス感染症も見られます。

夏のかぜは高熱や発疹が出ることもあります。炎症が起きた部位によって鼻水、咳、のどの痛みなど。ただし合併症の中耳炎や副鼻腔炎、炎症が下気道まで広がり、気管支炎や肺炎などになることもありますので油断しないようにしましょう。

### 治療法

ウイルスに対する薬剤はなく、解熱剤、のどの痛み止め、整腸剤、抗菌作用のある点眼剤などの対症療法で自然治癒を待ちます。安静にして体を十分に休めることが大切です。麦茶や湯冷まし、子ども用イオン飲料などでの水分補給も忘れないで。薬は自己判断でやめたりせず、医師の指示通りに使いましょう。



こんな病気が見られます。

- ◆咽頭炎 (RS ウイルス様症状来所あり)
- ◆上気道炎 ◆クループ性気管支炎



## 冷たい物を とど過ぎていませんか？



夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。

冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。

また、クーラーの温度を調節して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

## 風邪の時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。風邪のときのお風呂は疲れをとるためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度はあげ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。嫌がる時は無理に入れるのはやめましょう。





# 気をつけよう！虫さされ

## 蚊

子どもは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。

## 毛虫

毛虫の毛が刺さって炎症を起こしたときは、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽傷で済むことがあります。直接触らなくても毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

## 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、喘息や皮膚炎を引き起こしたりする場合もあるので、その時は受診しましょう。

## 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てことがあり、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。

## 虫よけ剤のぬり方

★手足の先や目元・口元にはつけない(手や足を口に持って行ったり、目をこすったりすることがあります)

★スプレータイプより、ウェットティッシュ・ジェルクリームなどぬるタイプのものを(いったん手のひらにとってからぬります。スプレータイプのものは、吸い込む恐れがあるので避けましょう)