



いよっこ  
すまいる  
1700



# 7月号 ほけんだより

令和3年7月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

気温が上がり、水を使った遊びが心地よい季節になりました。暑さで、体調を崩しがちになります。食事と睡眠をしっかりとり、水分補給もこまめに行いながら、元気に夏を過ごしていきましょう。



## 熱があるときの対応

\* 子どもはよく熱を出します。それは、体温を上げることで体内に侵入したウイルスや細菌をやっつけようとしているのです。発熱したときは、全身の状態を観察し、適切に対処しましょう。

### 子どもの体温は…

- 昼から夕方にかけて上がる。
- 運動の後や食事の後は高い。
- 暑い場所、厚着、冷暖房の利きぐあいによっても変わる。

### 子どもの様子

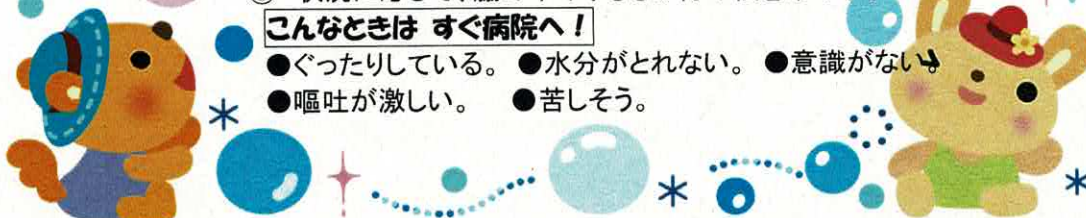
- 座り込んだり口数が少なくなったりして、様子がおかしい。
- 朝は微熱だったが、だんだん体温があがってきた。

### 対応

- ① 水分補給をする。
- ② 寒気を感じていれば温める。
- ③ 状況に応じて、脇の下や、ももの付け根を冷やす。

### こんなときは すぐ病院へ！

- ぐったりしている。
- 水分がとれない。
- 意識がない
- 嘔吐が激しい。
- 苦しそう。



こんな病気が見られます。

- ◆咽頭炎・上気道炎・発熱など風邪の症状
- ◆気管支炎 ◆中耳炎
- ◆ウイルス性胃腸炎

## △皮膚のケア△

子どもは新陳代謝が活発で、たくさん汗をかきます。放っておくと皮膚(ひ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な生活を送れるようにしましょう。



汗をかいたら、  
こまめにシャワーを浴びましょう。



お風呂上りは、バスタオルでしっかり身体を拭きましょう。  
あせもができている時は、上からやさしく抑えて水気を取ります。  
すぐに入れないときはぬれタオルでやさしくふき取ることも効果的です。

## とびひ(伝染性膿痂疹)<sup>のうかしん</sup>

### 症状

- ・米粒大の水疱ができ、うみを持ってかゆくなる。
- ・水疱は破れやすく、かいたり服が擦れたりして菌を含んだ液が飛び散り、広がっていく。
- ・かいた手で他の部位を触ることで広がる。
- ・かさぶたになると炎症が強くなり、リンパ節が腫れたり、発熱やのどの痛みがでたりする。

### 潜伏期間(2~10日間)

- ・かき壊して傷になったところに細菌が入りこむことで、接触感染する。

### 予防チェックリスト

- ていねいに手洗い・うがいをする。
- 皮膚を清潔にしておく。
- タオルの共用は避ける。



# 熱中症の対処法

## 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーのきいたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわなどであおぎます。首、わきの下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

## 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら

医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに  
応えない。
- ・体温が 40°Cを超えてい  
る。