



# 7月号 ほけんだより



令和4年7月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 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。



## 7

- こんな病気が見られます。
- ◆ 感染性胃腸炎 ◆ RSウイルス感染症
  - ▶ 突発性発疹 ◆ 咽頭結膜熱
  - ▶ 咽頭炎・発熱など風邪の症状

## △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(ひふ)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。

## 咽頭炎・扁桃炎

子どもが咳の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれません。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、風邪の症状が現れるのが咽頭炎、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎。どちらもせきがひどく、喉が傷むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！ 喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。



# 熱中症の対処法

## 涼しい場所に寝かせる

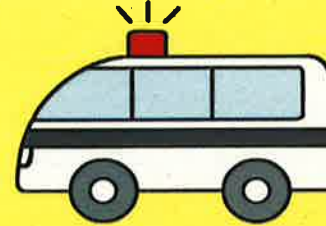


日陰やクーラーのきいたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわなどであおぎます。首、わきの下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

## 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。