



# 月号 ほけんだより



暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊んでいるので、水分補給には十分に気を配っていきましょう。

また、今月はお休みを利用して、お出かけされるご家庭もあるかと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 夏におこりやすい子どもの皮膚トラブル

### \* あせも・おむつかぶれ

あせもは、皮膚にある汗を出す穴が詰まって起こる炎症。おむつかぶれは、おむつの中の蒸れや雑菌などによって起こります。

### \* とびひ(=伝染性膿痂疹)

あせもや虫刺されなどをかきむしったところに細菌が感染すると、かゆみのある水ぶくれができ、つぶれるとジクジクした状態になります。この部分をかいた手で他の皮膚を触ると感染が広がります。

### \* 水いぼ(=伝染性軟属腫)

伝染性軟属腫ウイルスの感染により、直径1~3ミリ程の円形のいぼができます。きむしると次々に増えていきます。

## 熱中症について

### =熱中症とは？=

暑い環境に体が適応できず、体温が著しく上昇することで引き起こされる、体の異常のことをいいます。特に乳幼児は体温機能調節機能が発達していないことや、大人に比べ背が低い、地面の照り返しにより高温にさらされやすいことで、熱中症を起こしやすいです。

### =熱中症の症状=

【軽症】めまい・失神、筋肉痛・筋肉がつる(こむら返り)、大量の発汗

【中程度】頭痛、気分不快、吐き気・嘔吐、倦怠感(体がだるい)・虚脱感(体がぐったりする、力が入らない)

【重症】意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温(体を触ると熱い)

### =子どもの熱中症を防ぐポイント=

1. 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう
2. のどの渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう
3. 日頃から暑さに慣れさせましょう
4. 通気性のよい衣服、吸湿性や速乾性に優れた衣服を着用させましょう
5. 体力づくりのために、日頃から十分な睡眠時間を確保し、バランスのよい食事に気を付けて配りましょう



## 7月の感染症報告

- ・ とびひ 1件
- ・ ヘルパンギーナ 2件