



夏の 体調管理

感染症に気をつけましょう

夏によく見られる感染症には、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱(プール)などがあります。特效薬はないので、手洗い、うがい等で予防をしましょう。

手足口病

症状

手のひらや足の裏、膝やお尻、口の中(舌や喉)に大粒の水疱が出来る夏風邪の一種です。

注意する点

ウイルスの種類により脳炎などを伴い重症化することもある。またのどの痛みで飲食がしにくい場合は、のど越しがよく、刺激の少ない物を与えます。全身状態が良い場合には登園は可能です。



ヘルパンギーナ

症状

突然の高熱(38~40℃)やのどの痛み、乳幼児ではよだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状も見られます。上あごや喉の奥に小さな水泡ができます。

注意する点

熱が下がり痛みがなくなり飲食がしっかりできるようになるまでは、数日休ませます。全身状態が良ければ登園は可能です。



咽頭結膜熱(プール熱)

症状

急な高熱、のどの痛みとだるさ頭痛、目やにや充血、首のリンパ節が腫れます。熱は3~4日続き、全身状態の改善まで1週間程度かかります。

注意する点

感染力が強く、発熱、目の充血、のどの痛みなどがなくなってから2日を経過するまで登園ができません。発症したら安静を心がけ、水分補給やのど越しの良い物を与えるようにします。

とびひ

症状

虫刺されやあせも、すり傷などから菌が入り、水泡ができます。かゆみのため、それをかきこわすことで増えたりひどくなったりします。

注意する点

ジュクジュクしている患部はガーゼなどで覆うことができれば、登園は可能です。皮膚を清潔に保つようにします

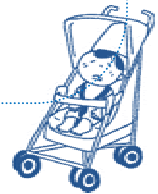


子どもは熱中症になりやすい？

子どもは熱を逃がす仕組みが未発達で体温調節がうまくできないため、環境の影響を受けやすく、熱中症を起こしやすいと言われています。また、大人に比べて、体の水分量が多いため、たくさん汗をかいたりすることで、脱水症状にもなりやすいです。

予防のためにできることは？

- ・長時間高温の環境にいないようにしましょう
- ・日除け付きのベビーカーでも照り返しの熱からは逃げられません
- ・脱水予防のために、こまめに水分補給をしましょう。
- ・外出する場合は、日差しが強い正午から午後3時をなるべく避け、涼しい時間を選びましょう。帽子をかぶせ、服は綿などの汗を吸収しやすい洋服を着せましょう。
- ・たとえ短時間でも自動車の車内にお子さんを残したまま離れるのはたいへん危険です！エアコンをつけていても子どもだけ車内に残すことは重大な事故の原因にもなります。
- ・疲れている時や風邪気味の時は無理をさせないことも大切です。



夏のスキンケア

子どもの皮膚は未発達で、大人に比べ薄くて軟らかく、弱いという特徴があります。また、大人より汗をかきやすく、汚れがたまりやすいのです。

夏のスキンケアのポイント

- ・皮膚を清潔に保つこと（シャワーだけでは汚れが残りやすいので、石けん、シャンプーなどの洗浄剤の使用をお勧めします）
- ・乾燥を防ぐこと（夏でも保湿は大事です）
- ・紫外線対策



紫外線を防ぐには・・・

（日焼けの予防）

紫外線防止クリーム（日焼け止め）を正しく使いましょう。
日光に当たる時間を少なくしたり、外出時は帽子・長袖・長ズボンなどで物理的に防御しましょう。

あせもの予防

あせもをつくらないように、室内は風通しの良い涼しい環境を作るように心がけます。子どもの場合は心身の発達上、屋外で思いっきり活動して汗をかくことも必要です。汗をかいた後はすぐに拭きとり、出来ればシャワーを浴び着替えさせる事で予防につながります。シャワーを浴びた後は保湿をします。夏の保湿剤はあせもを防ぐ成分が配合されたものがオススメです。

