



# 保健だより 7月号

2021.7. 1  
新渡戸文化子ども園  
保健室 丹野・新田

## 気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは赤く、口蓋垂（のどちんこ）の上あたりに、直径2～5mmの小さな白い水ぼうが数個から数十個みられ、かなり痛む。（乳児はミルクが飲めないほど）。



### フール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。のどの状態は特有で赤みが強く、しばしば「苔」と呼ばれるうみが付着する。結膜炎は両目の場合と、片目の場合があり、白目とまぶたの裏が真っ赤になる。涙や目やにが出て、目の痛みや異物感を訴える。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることも。乳幼児では、おしりやひざにも発しんがでることがある。口の中にできた水ぼうがつぶれると、食べ物がしみて痛がり、よだれが多くなる。



## 熱中症

東京も梅雨入りし、雨の日が多くなりました。梅雨ときは湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分で熱中症を引き起こしやすい時期でもあります。特に梅雨の晴れ間や梅雨明けの時期は、気温が急激に上がるため注意が必要です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 【予防のポイント】

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

