



# ほけんだより

8月号



令和6年8月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

暑中お見舞い申し上げます。こども園では、プールや水遊びなどで子どもたちの楽しそうな声が響いています。夏は、外での活動はもちろんですがプールでもこまめな水分補給が必要になります。そして、遊んだ後はしっかり休息を取り、バランスの良い食事を摂取し、暑い夏を元気に過ごせるように努めましょう。



**熱中症には、日射病と熱射病があります。**



**日射病**

●**戶外で強い直射日光にさらされることが原因**

顔は赤く呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、汗をかききって起こす日射病は、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**

●**室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因**

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。

**対策**

- ・日中戶外に出る時は、帽子を被るようにする。
- ・炎天下での遊びは、長時間にならないようにする。
- ・肩まで隠れる呼吸性・吸湿性の優れた衣類を選ぶようにする。
- ・水分補給は、電解質の入っている経口補水液などを選ぶようにする。

## 熱中症になってしまったら…

●**涼しい場所に寝かせる**

- ① 日陰やクーラーの効いた場所に移す
- ② 衣類を緩め楽にさせる
- ③ 湿ったタオルなどでからだを拭く
- ④ うちわであおぐ
- ⑤ 首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルなどを当てて、身体を冷やす

●**水分を摂る**

- ・少量の水分を数回に分けて与える
- ※多量の水は嘔吐する可能性が高いので避け、電解質の入っている経口補水液を与えるようにしましょう。



**なぜ、経口補水液がいいのか知っていますか？**

経口補水液は、水分と共に適度な電解質の補給ができ、体内のバランスを維持します。

**熱中症や病気で、脱水になった時やその予防には、経口補水液や水分補給をしましょう。**

**(常温での摂取の方が内臓に負担がかからず、体内に吸収しやすいようです。)**

体液の成分の中で最も多いのが、ナトリウムです。そのほかには、カルシウムやカリウムなどが体のバランスを維持するために様々な成分が含まれています。

この体液が減少した状態が脱水症です。

**脱水症とは、水分と塩分(電解質)が同時に失われた状態です。**

### 経口補水液の摂取目安

生後0ヶ月から



乳児：100～400 ml/日  
幼児：200～800 ml/日

生後3ヶ月から



乳児：体重1kg 当たり 30～50 ml/日  
※生後6か月未満または体重8kg未満の赤ちゃんは、念のため医師に相談した方が良いでしょう。  
幼児：300～600ml/日  
学童～成人：500～1000ml/日



## フールの時期になったけど… こんな時は、プールに入れるの？

- 水いぼ : 水いぼがあってもプールには入れますが、水いぼを掻き壊し浸出液が出ている時は、入ることが出来ません。
- とびひ : とびひの傷がジュクジュクしている間は、感染の可能性がある為プールに入れません。傷口が完全に乾燥して赤みがなくなったときに感染しない目安になります。
- 頭ジラミ : 頭ジラミに感染しても、治療を始めていればプールに入って構いません。(7月号にも掲載しています。頭ジラミは、スミスリンシャンプー等の駆除剤を使った駆除が必要です。)
- 滲出性中耳炎 : 症状が安定していれば、プールに入れます。鼓膜切開やチューブを留置している場合は、入れません。(急性中耳炎・慢性中耳炎の場合は、主治医に相談が必要です。)
- 胃腸炎 : 下痢など胃腸系に症状が出ている場合は、症状がなくなるまでプールには入れません。



## 夏の皮膚トラブルはありませんか？

### あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まり炎症を起こす症状で、細かく赤い発疹が出ます。

### 対応

- 綿などの吸湿性・通気性の良い衣服を選ぶようにしましょう。
  - 汗をかいたらこまめに拭き、衣類を着替えるようにしましょう。
  - シャワーや沐浴などで、清潔にしましょう。
  - 温まると痒みが増すため、冷たいタオルなどで適宜冷やすと良いでしょう。
- ※症状が酷い時は、病院に受診し必要であれば薬を処方してもらうようにしましょう。

### 虫刺され

多くの虫刺されは、アレルギー性の軽い炎症反応を部分的に起こすものであり、腫れや痛み・痒みを生じます。ただし、ハチやムカデなどに繰り返し刺された場合は命に関わることもあるため注意が必要です。

### 予防

- 肌の露出をなるべく防ぐ。
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける。
- 冷却シートや冷却スプレーなどで体温を下げる。  
(体温が高いと蚊が認識しやすい)
- 汗をこまめに拭く。(汗の臭いを感知して近づいてくる)
- 虫除けグッズを使用する。

## 夏も冬も肌のスキンケアをしっかり行うようにしましょう！

- お風呂で温まりすぎると皮膚のかゆみが強くなったり、皮脂が過剰に落ちてしまったりします。湿疹が酷い時は、短時間の入浴またはシャワー浴がおすすめです。
- 入浴・清拭後は、できるだけ早く、たっぷり保湿剤を塗りましょう。
- 汗をかいたら、こまめに拭きましょう。