



ほけんだより

7月号



令和7年7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

梅雨明けが近づき、本格的な夏がやってきます。海や川、そしてプールなどでの水遊び、いろいろな場所での催しなど、楽しいことがたくさん待っていますね。これからの季節で、注意してほしいのが熱中症です。こまめな休息と水分補給でしっかり予防して、夏を元気に乗り越えていきましょう。



プ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。(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。

お友だちとの接触でうつる可能性がある皮膚疾患

●頭ジラミ 1年中、発生の可能性があります。

成虫の体長は、3 mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭が痒くなります。

こんな感じで、髪の毛に付いています。



- 感染したら… ●駆除用のスミスリンシャンプーなどで2~3日に1回洗髪するようにしましょう。
●発生時及び駆除終了時は、園にお知らせくださいますようお願い致します。

●とびひ(伝染性膿痂疹)

とびひは、健康な人の皮膚上にいる常在菌が皮膚にできた小さな傷に入り込んだことが原因で発症し、皮膚に膿疱が出来る疾患です。

●水いぼ(伝染性軟属腫)

水いぼの内部には原因となるウイルスが潜んでいるため、潰れたイボに触れた指でほかの部位を掻いたり触れたりすることで、新たな感染が生じることがあります。

注意

- 日頃から爪を短く切り、皮膚を傷つけないようにしましょう。
- 皮膚に膿疱や水いぼがある場合は、タオルなどの共有は避けるようにしましょう



暑くなってきました。この時期は、熱中症で多くの人が救急搬送されたとニュースで報告されます。このような事態にならないよう気を付けて過ごすようにしましょう。

熱中症には、日射病と熱射病があります。



●戸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。



●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

- ・日中戸外に出る時は、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。

※熱中症や病気で、脱水になった時やその予防には、経口補水液などで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・イオン水の摂取目安

生後0ヶ月から



経口補水液

乳児: 100~400 ml/日
幼児: 200~800 ml/日

生後3ヶ月から



イオン水

乳幼児: 200 ml以内/日



経口補水液

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: 300~600 ml/日
学童~成人: 500~1000 ml/日

※イオン水は経口補水液に比べて糖分が多く含まれています。飲みすぎると虫歯や生活習慣病、ビタミンB1欠乏による脚気(かっけ)や脳症になる危険性もあります。

