



ほけんだより



糸満ハーリーの鐘が鳴り響き、沖縄地方は梅雨も明けましたね。セミの泣き声と共に暑さが増してきました。

子ども達も汗を流しながら日々の活動をしています。まだ体が暑さに慣れていなかったり、体温調整機能が未熟であるため、体調を崩しやすい時期でもあります。適宜に扇風機やエアコンを使用しながらも、温度差が大きくなりすぎないように調整し、体調管理も併せて行い 夏を乗り越えていきましょう！

また、夏場は虫刺され、あせも、発疹などの皮膚疾患も増えてきますので、日常のスキンケアも大切です！



内科健診結果(金城博幸先生)

皮膚炎・アトピー性皮膚炎(3人)
心雑音(3人)、喘息治療中(1人)
呼吸音異常(喘鳴含む)(3人)
胸郭異常(1人)、斜視(1人)
言葉・発達要観察(3人)、鼻汁(1人)
今回は、以上の項目が挙げられました。病院受診や治療完了、経過の報告などは担任の先生へと伝えて下さいね。



歯科健診結果(高良麻呂先生)

10人が虫歯になっていました。
虫歯だけでなく、お口の中の健康状態(食べカス、みがき残しが多い)が悪い子もたくさんいましたよ。乳歯は抜けるから大丈夫と思っていませんか？大人の歯に生え変わる時にも大きく影響してきますので、乳歯のうちから大切にしていましょ！ フロス、仕上げみがき大事です！

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくなつ

咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、のど(咽頭)、目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族間でもタオルの共有はやめましょう。

特徴

- ・38~40 度の高い熱が数日続くことも。
- ・のどの痛み
- ・白目が充血し、まぶたがはれる、涙や目ヤニが出る。

<登園再開の目安>

熱や目の症状が治まった後、2日経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

<登園再開の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲み込んだり、食べたりするのを嫌がります。この時熱が出たりしますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかることがあります。

特徴

- ・口の中の発疹が痛むため、飲食を嫌がる
- ・手のひら、足の裏に発疹ができる

<登園再開の目安>

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事が摂れるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち。おかゆやアイスクリーム、ゼリーなどロ当たり、のどごしのよいものを少しずつ摂ったり、脱水にならないよう、水分はこまめに摂るようにしましょう。

回復するまで

夏風邪は、どれも特效薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかり休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。



知っていましたか？



車に関する事件・事故などの報告は、毎年200件以上あるそうです。その中でも、特に注意しなければいけない事が「子どもを車内に置き去りにする事」です。全国的にある事例ですが、その件数は増加傾向にあります。ケガや死亡事例も出ているのですが、減少しない理由は何でしょうか？ 耳の痛い情報もあるかもしれませんが、自分の考えや行動を少しでも振り返るきっかけになれば幸いです。

子どもを車内に置いていくと・・・

保護責任者遺棄(刑法218条)にあたります。

この法律は、保護を必要とする者(お年寄り、身体障害者、病者など)の生命・身体を保護する為、これらの者を遺棄した場合に成立し、犯罪として罰せられます。

「遺棄」とは、前述したような方々がいる場所から離れる事によって、生命の危機を生じさせるような行為ですが、置き去りも含まれます。

原因は何でしょうか？ 一般的言われていることは、「保護責任者の想像力の欠如」「短時間だからという油断」が挙げられます。

これから本格的な夏がやってきます。小さな命を守る行動とは何でしょうか？



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調整機能が十分に発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- ・汗をたくさんかいている
- ・のどが痛く、水分がとれない
- ・食欲がなく、水分をとれない
- ・嘔吐や下痢をしている

脱水になりやすい条件

- ・外出前や遊ぶ前から少しずつ水分をとる
- ・汗をたくさんかくと塩分も排出されるため、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないため、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期脱水のサイン

- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- ・汗をかいていない
- ・唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインがみられたら

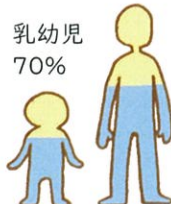
- ・経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつのませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られた時などに飲むものなので、日常の飲料として使用すると、塩分・糖分のとりすぎになるため注意しましょう。

脱水が進行すると

- ・顔色が悪い
- ・ボーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

大人
55~66%

乳幼児
70%



蚊に刺されると、すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸う時に自分のくちから唾液の成分を人間の体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こすのです。

小さな体の子どもでは、アレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなりますので、「たかが蚊」とあなどってははいけません。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかくて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみを和らげましょう。刺されたところをもみ出し洗いをすると良くなることもあります。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。定期的なチェックと爪

