



ほけんだより 8月号



令和6年7月31日
石山くじら保育園

毎日暑い日が続きますが、プールや水遊びなど夏ならではの遊びを満喫している子ども達。思い切り遊んだ後はモリモリ食べてぐっすり眠り、体調を整えて元気に夏を過ごしましょう。

熱中症

熱中症は日射病、熱射病などの総称です。日射病は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は気温の高い場所に長時間いたことが原因で起こるため、室内でも注意が必要です。

症状 I度(軽症)

- ・めまい ・たちくらみ ・生あくび
 - ・大量の発汗 ・筋肉の硬直(こむら返り)
- 【治療】冷所での安静 体を冷やす
少しずつ水分(スポーツドリンク)を補給する

症状 II度(中等症)

- ・頭痛 ・嘔吐 ・倦怠感
 - ・集中力、判断力の低下
- 【治療】医療機関での診察が必要
- ・安静 ・体温管理
 - ・水分補給(飲めないときは点滴)

症状 III度(重症)

- ・まっすぐ歩けない ・意識がない
 - ・けいれん ・高体温 ・嘔下障害
- 【治療】入院治療が必要
体温管理(体内外の冷却)

症状が見られたら、涼しい場所へ移動させ、すぐに体を冷やしましょう

皮膚疾患とプール遊び

水いぼ

皮膚にウイルスが接触感染してできる小さなつるんとしたいぼです。多くは1年以内、中には2~3年以内に免疫がついて自然治癒します。水いぼがある時は、皮膚を清潔にして、保湿しましょう。掻き壊さないように、爪は短く切りましょう。

◎プールには入れる?

プールに入ることは可能です。ただし、水いぼが露出しないようにTシャツやラッシュガードを着るなどの工夫をしましょう。水いぼが壊れている時は感染の危険性がありますのでプールは控えましょう。

とびひ

細菌が皮膚に感染することで発症し、人にうつる病気です。滲出液が出たり、水ぶくれ、皮がむける、かさぶたが出るなどの症状が見られます。抗菌剤の内服や、外用薬による治療が有効ですが、患部を優しく、よく洗って、清潔に保つことが大切です。登園時は、感染予防のため、患部を覆ってください。

◎プールには入れる?

患部から出る滲出液に接触することで、うつることがあるため、完治するまでプールに入ることはできません。