



梅雨明けが早かった今年は 暑い日々が例年より長くなりそうです。暑さは私たちの身体に様々な影響を及ぼします。暑さのために体力がおち、抵抗力も弱くなります。また寝苦しい夜のために睡眠不足になったり、暑いからと冷たいものばかりでお腹が満たされ、十分な栄養が摂れないなど・・・病気にかかりやすい時季でもあります。

その上子どもたちはあせもや虫刺され、とびひなどのスキントラブルにも悩まされるこの時期。

規則正しい毎日を送り、冷房などを適宜使いながら元気に夏をのりきりましょう。



## 夏かぜにご用心

### ～ 夏かぜってどんな病気？ ～

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

急に39～40℃の高熱をだし、のどが赤くはれて痛み、目が充血して結膜炎をおこします。高熱は5～7日程度続きます。この他下痢や頭痛などを伴うこともあります。

プールで感染することもあることから「プール熱」と言われますが、プールに入らなくても唾液の飛沫などで感染します。

《かかってしまったら》

受診し安静を心がけます。脱水症状を起こさないように、水分を十分に補給します。

のどが痛いので、刺激しないようなものを与えるようにしましょう。

#### ヘルパンギーナ

39℃前後の高熱が急にでます。のどの奥に赤い小さな水疱が数個から数十個できるのが特徴です。水疱がつぶれて潰瘍をつくることもあります。熱は2～3日で下がり、潰瘍なども大体1週間程度で治ります。

《かかってしまったら》

基本的には安静にし自然に治るのを待ちますが、病院は受診しましょう。水疱がつぶれるとのどの痛みの為食事が満足にとれないことがあるので、口当たりやのどごしのよいゼリーや豆腐など刺激の少ないものがよいようです。

また、すっぱいものは避けましょう。食事が摂れない場合でも脱水症状を防ぐため、水分補給を心がけましょう。

#### 手足口病

手の平や足の裏、肘やお尻、また口の中などに水疱ができます。高熱がでることもあります。

《かかってしまったら》

特効薬がないので、自然に治るのを待ちます。しかし、まれに髄膜炎などの合併症を引き起こすことがあるので、受診しておきましょう。

また、口の中に水疱ができて、痛みがあり食事をとりにくい場合には、口当たりがよく刺激が少ない食べ物を与えるようにしましょう。



### ～ 夏かぜにかからないようにするためには どうしたらいいでしょう ～

★関連するものを一線で結んでみましょう

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. バランスのとれた栄養をとり | a 免疫力をつける        |
| 2. 予防接種を受け       | b 早期発見・早期治療をする   |
| 3. 手洗い・うがいを徹底し   | c 十分な睡眠をとり体力をつける |
| 4. 病気の知識を持ち      | d 抵抗力をつける        |
| 5. 外遊びや運動をして     | e 感染源をシャットアウトする  |



これからが夏本番 夏休みに田舎に行ったり、旅行をしたりと人ごみに出かける機会も増えるなど、今後楽しい計画がたくさんあることとおもいますが、規則正しいいつもの生活を送り、無理をしないことがたいせつです。

熱中症や日焼け対策も忘れずに、ご家族と楽しい夏をすごしてください。



【正解：1-d 2-a 3-e 4-b 5-c】



## うんちの異常 下痢のときの対応・ケア



食べたものは、口の中、胃や小腸で分解され、水に溶けやすいものになります。消化された栄養分は小腸の壁から吸収され、消化されなかったものは大腸へと移動し、水分が吸収され食べかすが「うんち」となって肛門から捨てられます。ふつう 20～48 時間で排便されますが、ウイルスや細菌、アレルギーなどで腸を通過する時間が短くなり【下痢】になります。6 月末からつぼみ組で下痢を伴うかぜが流行しました。腸管ウイルスが原因の夏かぜは下痢を伴うことが多く、主な症状が消えても、1 か月程度ウイルスが便から排出されています。また不顕性感染といって、感染しても症状がでない人もいますので、保育園で流行時にはみんなで気を付けていきましょう。

### ～ こんな症状の時はどうしたらいいの？ ～

- ・感染症の恐れがないと診断された時
- ・24 時間以内に 2 回以上の水様便がない
- ・食事・水分を摂っても下痢がない
- ・発熱が伴わない
- ・排尿がある

⇒ 保育園に登園可能

- ・24 時間以内に 2 回以上水様便がある
- ・食事・水分を摂ると下痢がある  
(1 日に 4 回以上の下痢)
- ・下痢に伴い体温がいつもより高めである
- ・朝、排尿がない
- ・きげんが悪く、元気がない
- ・顔色が悪く、ぐったりしている

⇒ 保育園を

お休みしましょう

- ・元気がなく、ぐったりしているとき
- ・下痢のほかに機嫌が悪く、食欲なく  
発熱や嘔吐・腹痛を伴うとき
- ・米のとぎ汁のような水様便が数回
- ・血液や粘液、黒っぽい便のとき
- \* 脱水症状と思われるとき  
下痢と一緒に嘔吐  
水分が摂れない  
舌やくちびるが乾いている  
尿が半日以上でない（量少なく濃い）



至急病院受診を！！

### <下痢ときのケアのポイント>

- ① 脱水をおこさないように水分を十分飲ませましょう。  
⇒嘔吐や吐き気がなければ下痢で水分が失われるのでこまめに飲ませましょう。
- ② 湯冷まし・お茶などを少量ずつ飲ませましょう。
- ③ おむつをしている子はお尻がただれやすいので清潔にしましょう。  
⇒入浴できない場合は、お尻だけでもお湯で洗い、やわらかいタオルでそっと押さえながら拭きましょう。
- ④ 下痢がおさまってから、消化のよいものを少量ずつゆっくりたべさせましょう。  
⇒裏面「子どもの下痢の時の食事」参照



### <受診のときに伝えること>

- ① 便の状態 量 色 回数 におい 血液や粘液の混入等  
(下痢便のオムツを持参すると良いでしょう)
- ② 食べた物
- ③ 家族や保育園での流行状況



参考文献: 日本保育園保健協議会「保育保健における感染症の手引き」より

下痢や嘔吐は水分だけでなく、電解質を失う原因になります。しいては子どもにとってとても怖い「脱水症」を引き起こす症状でもあるので、注意しましょう。排泄が自立しているお子さんでは、便性をうまく伝えられないことがあります。保護者の方が排便時には必ずチェックするようにしてください。汗をたくさんかく夏の「下痢」は脱水症をおこす危険が高まります。水分補給もこまめにしましょう。