ほけんだより
～すくすくげんき～

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は３～５日で治まりますが、その後も２～４週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。

口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

7月の健康状況

・溶連菌感染症・・・・・・・・・１名
・アデノウィルス・・・・・・・・２名
・手足口病・・・・・・・・・・・４名
・ヘルパンギーナ・・・・・・・・１名
・突発性発疹・・・・・・・・・・１名
・頭じらみ・・・・・・・・・・・４名

＊夏風邪が流行りはじめているようです。
休息を十分にとり、楽しい夏の
思い出を作りましょう！

トピック 花火や遊具によるやけどに注意!!

夏に注意したいやけどとして、花火や遊具によるものがあげられます。

花火による事故の事例を見てみると、「自宅の庭で花火をしていたところ、花火を持っていない左手で、火がついているところを触ってしまった。火と接触した左手や左耳などにやけどをした（2歳男児）」「花火が履いていたサンダルの隙間に落ちて、足をやけどした（3歳女児）」といったものが国民生活センターに報告されています。

また、東京都が行ったアンケート調査によると、やけどに関するヒヤリハット体験では、花火によるものとして、次のような事例がありました。

「友だちと花火をしていた時、終わったばかりのまだ熱い花火を拾おうとして触ってしまった（3歳男子）」

花火をする際には、おとなが必ずそばにるき添って行うことが大切です。3歳以上の子どもには、ものの正しい使い方や火災の危険についても教えましょう。そのほか、花火をする時には、火が移りやすい素材の服や、サンダルなどの露出の多い靴を避けるなど、服装にも十分注意しましょう。

そのほか、意外なところでのやけどの事例として、「日差しで熱せられた公園の金属製の滑り台で指先をやけどした（3歳女児）」「滑り台が熱くなっていて、おしりをやけどした（1歳女児）」というものがあげられています。

やけどをしてしまったら、まずは
①すぐに流水で冷やします。痛みや熱さを感じなくなるまで、十分に冷やします。
②広範囲の場合は、水を入れた湯船や、シャワーなどで冷やすようにします。

乳幼児は、皮膚が薄いことや体が小さく、体表面積が少ないことから、やけどをした場合には重症化しやすいので注意が必要です。やけどの状態を見て、病院を受診するかなどを判断します。

やけどの範囲が狭い場合でも、顔や頭、指の関節などをやけどした時や、水ぶくれができたり、皮膚がジュクジュクしたりしている場合には受診した方がよいでしょう。

※参考資料：「子どもサポート叢書」第103号 独立行政法人国民生活センター、「乳幼児のやけど事故防止ガイドヒヤリハットレポート」No.8 東京都より

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です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、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…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。

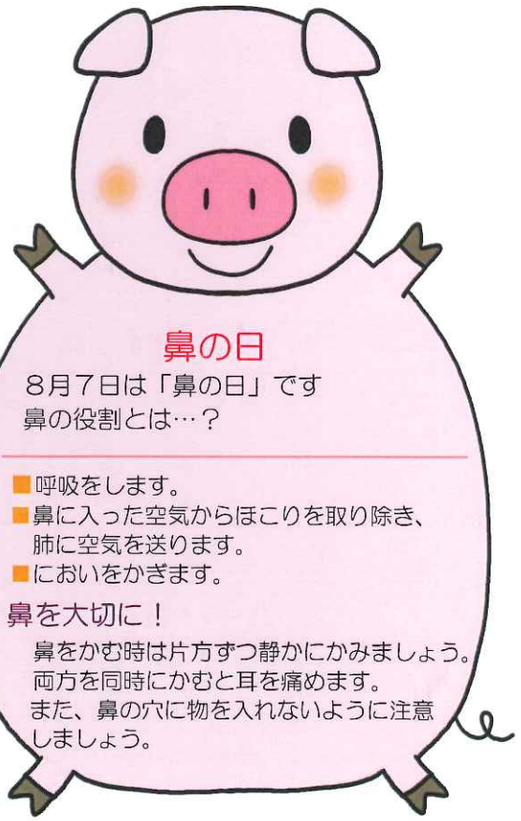
なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります
特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないよう注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です
鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。
また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

どんな飲み物を摂ればいい？

飲み物にはお水、スポーツドリンク、お茶、ジュース、牛乳などがありますが、どんなときにどんな飲み物を摂ればよいのでしょうか。

＜スポーツドリンク＞
スポーツドリンクは糖分が大変多いので、あまりおすすめできません。ただ、たくさんの汗を一度にかいたようなときに、水で２倍に薄めたものを与えるのであれば構わないでしょう。2倍に薄めることで、糖分が2．5％ぐらいに減ります。この割合が体内でもっともはやく吸収される糖分の濃度なのです。子ども用のイオン飲料は、大人向けのものより糖分が控えめで、体に吸収されやすいのでおすすめです。軟水のミネラルウオーター、麦茶などもOKです。

＜ミネラルウオーター＞
乳幼児の場合
硬度の高いミネラルウォーターを飲むと硬水のミネラル分をおしっこで外に出そうとしてしまいます。その結果、水分の補給にもなりませんし、若干、腎臓にも負担がかかってしまう場合があります。

＜市販のジュース＞
市販のジュースも糖分がたくさん入っていますので、飲み過ぎると体のなかで分解する途中でビタミンＢ１を使うためにビタミンＢ１不足になり、夏バテを起こしやすくなります。

＜牛乳＞
牛乳も消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので水分補給という点では適していません。