



7月 ほけんだより

令和5年7月3日

大津市立和邇保育園

《身体計測》

- 3日(月) めろん組
- 4日(火) ばなな組
- 4日(火) ぶどう組
- 6日(木) りんご組
- 6日(木) いちご組

ジメジメした梅雨が終わると、一気に真夏がやってきます。熱中症が起こりやすいのは、「急に暑くなった」「日差しが強い」「風が弱い」「湿度が高い」ときです。条件が一つでも当てはまる日には、体調の変化に注意していきたいです。

《保健室より》 先月後半よりヘルパンギーナの罹患が続いています。6月22日滋賀県内全域に『ヘルパンギーナの警報』が発令されています。滋賀県における警報発令は、平成28年7月以来となります。『ヘルパンギーナ』、『手足口病』と『咽頭結膜熱(プール熱)』は、夏に乳幼児で流行する感染症として知られており、**3大夏風邪**と表現されることがあります。「夏にかかりやすい病気」「プールあそびにおける留意点」を裏面に記載しましたのでご参考ください。

《熱中症 重症度と対応》

【軽症】 めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識はしっかりしている



水分・塩分をとらせ、様子を見守る。

【中等症】 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下が



自力で水飲めないときは119番

【重症】 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やしましょう。

《日焼けはやけどです》

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚が「やけど」しているからです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。「やけど」したときは冷やします。日焼けも同様で、日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。「痛みが強い」「水ぶくれができてい」ときは、早めの受診をお勧めします。



《8月の乳幼児健診(和邇すこやか相談所の場合)》

予約方法は、インターネットまたは電話528-2748(平日9時~17時)です。

7月1日(土)~健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	8月2日(水) 午前	満10か月~1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	8月31日(木) 午前	R3年11月生~2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	8月2日(水) 午後	R3年2月生~3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	8月31日(木) 午後	R1年12月生~4歳6か月	和邇すこやか相談所

《ヘルパンギーナの予防方法》

【接触感染】 流水と石けんを利用して手洗いすることが大切です。



ヘルパンギーナの原因ウイルスは、アルコールによる消毒効果が低いいため、特におむつの交換など便を扱ったあとは手洗いすることが大切です。また、家庭内で手洗い後に利用するタオルは、共同利用を控えてこまめに交換してください。

【飛沫感染】 咳などの呼吸器症状がある方の近くでは、飛沫を吸い込まないようにすることが大切です。例えば、症状がある方のマスク着用は飛沫感染を防ぐ有効な手段です。

《あせも予防のポイント》

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症がおこり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。



- 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- 通気性がよく、汗をよく吸う肌着
- こまめにシャワーを浴びる

あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

